

KUNTOSALIHARRASTUS LIIKUNTAMUOTONA

Lauri Hietalahti ja Petri Saunamäki

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2004

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Lauri Hietalahti ja Saunamäki Petri. Kuntosaliharrastus liikuntamuotona. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. 2003. 77 s.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaista harjoittelu on kuntokeskuksessa yksittäisen harjoittelijan näkökulmasta käsin. Vastauksia tähän kysymykseen etsittiin harjoittelijoiden omasta kokemusmaailmasta. Aineiston perusteella pyrittiin selvittämään, miten harjoittelijat kokevat ruumiilliset ulkonäköihanteet, harjoitteluyhteisön sosiaalisen verkoston sekä harjoittelun mahdolliset vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin. Mukana tarkastelussa oli myös harjoittelijoiden mietteitä harrastuksen aloittamisesta ja tavoitteellisuudesta sekä tavoitteiden muutoksista.

Aihetta tutkittiin laadullisin menetelmin. Aineistona oli kolmen naispuolisen sekä kolmen miespuolisen harjoittelijan teemahaastattelut. Kaikki haastatellut harjoittelivat samassa kuntokeskuksessa ja he edustivat terveitä aikuisia eri ikäryhmissä. Tutkittavien kokemuksia lähestyimme fenomenologisella näkökulmalla. Fenomenologisessa tarkastelussa lähdimme siitä, että ihmiset eivät näe todellisuutta pelkästään neutraalina vaan kaikilla heidän kohtaamillaan asioilla on jokin merkitys. Aineistosta tehdyt tulkinnat ja suorat lainaukset on esitetty dialogissa teorian tiedon kanssa.

Tuntemukset oman kunnan heikentymisestä tai halu muuttaa ulkoista olemustaan olivat tärkeimmät syyt harjoittelun aloittamiselle. Harjoitteluun liittyvät ennakkokäsitykset ja epävarmuus omista taidoista muodostivat suurimmat kynnykset aloittamiselle. Ennakkokäsitysten merkitys väheni, mikäli aloittelija koki voimakasta tarvetta aloittaa harjoittelu. Haastattelussa mukana olleet naiset kokivat harjoittelun aloittamisen helpommaksi, mikäli mahdollisuutena oli harjoitella vain naisille tarkoitettulla salilla. Ensimmäisillä harjoituskerroilla mukana ollut harjoituskaveri todettiin myös aloituskynnystä madaltavaksi seikaksi. Kuntosaliharjoittelua ei koettu kovinkaan sosiaalisesti tapahtumaksi, vaikka harjoittelijoiden välinen kanssakäyminen olikin yleistä. Kaikki haastateltavamme harjoittelivat mieluiten silloin, kun eri laitteille ei synny jonoja. Haastatellut kuitenkin kertoivat tervehtivänsä säännöllisesti salilla tapaamiensa tuttuja, mutta syvempiin keskusteluihin ei harjoitusten lomassa yleensä kuitenkaan ryhdytty.

Harjoittelun vaikutukset nähtiin kokonaisvaltaisena hyvinvointina. Harjoittelun koettiin edistävän yhtälailla fyysistä, psyykkistä, kuin sosiaalistakin hyvinvointia. Kunnan kohenemisen vaikutukset tulivat selkeimmin esille juuri voimavaroina työssäjaksamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Harjoittelun koettiin vaikuttavan positiivisesti mielialaan, joko rentouttavasti tai piristävästi.

Fyysisistä tavoitteista tärkeimmäksi haastatellut kertoivat painon hallinnan. Lisäksi haastatellut naiset mainitsivat vartalon kiinteytymisen harjoittelunsa tavoitteeksi. Haastatellut miehet puolestaan kertoivat voiman hankinnan sekä lihasten muokkauksen olevan harjoittelun tavoitteena. Harjoitettu ja sopusuhtainen vartalo kertoi haastateltujen mielestä ihmisen kyvystä ja halusta huolehtia itsestään sekä asennoitumisesta elämään. Toisaalta ulkoisen olemuksen perusteella henkilön persoonallisuuden tarkempi arviointi koettiin vaikeaksi ja moraalisesti arveluttavaksi.

Avainsanat: kuntosali, ruumiillisuus, sosiaalisuus, yhteisö, laadullinen tutkimus, teemahaastattelu

TIIVISTELMÄ

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ	5
3 TUTKIMUSMENETELMÄT	6
3.1 Tutkimuksen luonne	6
3.2 Fenomenologia ja hermeneutiikka tässä tutkimuksessa	7
3.4 Luotettavuuden arviointi	9
4 AINEISTO	13
4.1 Aineiston hankintamenetelmä	13
4.2 Aineiston käsittely	13
4.3 Kohderyhmä	15
4.4 Haastateltavien esittely	16
4.5 Tutkimuksen kohdesali	22
5 KUNTOSALIN YHTEISÖ	23
5.1 Kellareista päivänvaloon – kuntosalin lyhyt historia	23
5.2 Sisään yhteisöön – harjoittelu alkaa	26
5.3 Esteitä tiellä – harjoittelun aloittamisen kynnyks	31
5.4 Naisille oma sali	34
5.5 Harjoittelun sosiaalisuus	37
5.6 Kuntosali sosiaalisena tilana	43
6 KEHO JA MIELI	47
6.1 Käsityksiä ruumiillisuudesta	48
6.2 Harjoittelun tavoitteellisuus	51
6.3 Ulkonäön merkitys	55
6.4 Psykyke – harjoittelun vaikutus mielialaan	58
7 POHDINTA	63
LÄHTEET	67
LIITTEET	70
LIITE 1. Tutkijoiden esiyymmärrykset	
LIITE 2. Teemahaastattelurunko	
LIITE 3. Lupa haastattelun toteuttamiselle	

1 JOHDANTO

Työnteko ja elämänrytmi ovat muuttuneet jatkuvasti vähemmän fyysisesti kuormittavaksi. Nykyistä työtä usein kuvataan termeillä henkinen paine ja kiire. Tämä suuntaus on omalta osaltaan aikaansaanut väestön kunnan heikkenemistä ja tästä johtuvien pitkäaikaissairauksien määrän voimakasta kasvua. Fyysisestä kunnosta huolehtiminen on sijoittunut ajallisesti ihmisten vapaa-aikaan ja oman aktiivisuuden varaan.

Erilaisten kuntoilu- ja harrastusmuotojen kirjo on laaja. Osa harrastusmuodoista vaatii omia suoritusolojaan, mutta tarjolla on runsaasti myös vaihtoehtoja, joiden toteuttaminen vaatii ainoastaan harjoittelijan päätöksen aloittamisesta ja viitseliäisyyttä. Eräs suosituimmista harjoittelumuodoista on kuntosaliharjoittelu. Nykyisin harjoittelumuoto käsitteenä pitää sisällään myös erilaiset ryhmäliikuntamuodot, kuten Spinningin, aerobicin ja BodyPumpin. Nämä ja muut vastaavat ryhmäliikuntamuodot ovat kasvattaneet suosiotaan perinteisen kuntosaliharjoittelun rinnalla. Vuosien takaiset kunto- ja voimailusalit ovat muokkautuneet pimeistä kellarihalleista nykyaikaisiksi, valoisiksi kuntoilukeskuksiksi. Kuntoilukeskusten palveluiden käyttäjien määrä on voimakkaasti kasvanut viimeisten vuosien aikana. Samalla harjoittelumuoto on yleistynyt uusissa, erilaisissa käyttäjäryhmissä. Kysyntä ja tarjonta ovat tässä tapauksessa kehittyneet tasatahtia.

Terveys- ja vartaloihanteiden myötä kuntokeskukset ovat muodostuneet suosituiksi ja muodikkaiksi tiloiksi, jotka ovat muodostaneet oman sosiologisen miljöön, missä ihmiset kokevat huolehtivansa hyvinvoinnistaan. Itsestään ja omasta kunnostaan huolehtivaa ihmistä arvostetaan. Joidenkin alojen työnantajat palkitsevatkin eri tavoin vapaa-ajallaan kuntoilevaa työntekijäänsä.

Liikuntamuotojen lisääntyessä ja kehittyessä myös harrastamisen perusteet ovat monipuolistuneet. Liikunnan harrastamisen tavoitteet voivat olla toimintaan, tunteeseen tai vuorovaikutukseen liittyviä. Yhä useammin todetaan tavoitteiden olevan kokonaisvaltaisia ja keskittyvän samanaikaisesti useisiin osa-alueisiin. (Ojanen 2001, 109.)

Aikaisemmissa tutkimuksissa Anne Sankari (1995) pohtii kuntosaliharjoittelua ja nuoren aikuisen kokemuksia omasta ruumiillisuudestaan ja siihen liittyvistä ihanteista. Lisäksi kuntosalia tarkkaillaan miljöönä ja sen ominaisuuksia toiminnan ohjaajana. Samaan aihepiiriin keskittyy Jyri Blomqvist (1997) pro - gradu tutkielmassaan, joka keskittyy harjoittelijan ruumiillisuuteen ja harjoittelun motivaatioihin. Näiden lisäksi liikuntamotivaatiota kartoittavia tutkimuksia on runsaasti. Uusin tutkimus liittyen kuntosaliharjoiteluun on Taina Kinnusen (2001) väitöskirja Pyhät bodarit, joka selvittää intohimoiseen kehonrakennukseen sisältyviä merkityksiä sekä osallistuu keskusteluun ruumiin ja ulkonäön tärkeydestä.

Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli molempien tutkijoiden omakohtainen aihepiirin tuntemus sekä harrastuksen, että työn johdosta. Johtoajatukseksi oli alusta pitäen kuvata tutkimushenkilöiden tuntemuksia hyvin elämänläheisesti ja konkreettisesti. Kuvailevuuden tueksi vertailimme olemassa olevaa käsitteistöä useiden eri tieteenalojen näkökulmista. Tavoitteena oli syventää arki ajattelun käsityksiä tutkittavasta aihepiiristä. Tutkittaessa aikuisväestön liikuntatottumuksia voidaan tuloksia käyttää hyväksi laadittaessa opetussuunnitelmia kouluikäisten liikunnan ja terveystiedon opetukseen. Aikuisten suosimien liikuntamuotojen opetusta voidaan näin ennakoita ja tukea jo kouluiässä.

2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksessa selvitämme kuntosaliharjoittelun tavoitteellisuutta ja merkitystä yksittäisten harjoittelijoiden näkökulmasta. Samalla pyrimme kuvaamaan haastateltavien käsityksiä ja tulkintoja. Haastattelujen pohjalta pyrimme kuvaamaan harrastusmuotoa ja terveysihanteita sekä tuomaan esille haastateltaviemme käsityksiä omasta ruumiillisuudestaan ja ulkonäöstään. Tutkimuksemme kuvailee kuuden eri-ikäisen kuntosaliharrastajan näkemyksiä kuntosaliharjoittelusta omien kokemustensa perusteella ruumiillisuuden, sosiaalisuuden ja henkisen hyvinvoinnin kannalta.

3 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimusotteemme oli kvalitatiivinen ja menetelmänä puolistrukturoitu teemahaastattelu. Haastateltavat valittiin Jyväskylässä toimivan kuntosalipalveluja ja ryhmäliikuntatunteja tarjoavan yrityksen asiakkaista yhteensä kuusi. Haastateltavista kolme oli naisia ja kolme miehiä. Haastateltavia henkilöitä valittaessa pyrimme löytämään edustajia eri ikäluokista sekä erilaisista sosiaalisista ryhmistä. Jokainen haastateltava oli aloittanut harjoittelunsa vähintään puoli vuotta aikaisemmin, jolloin harjoittelupaikan miljöö oli jo ehtinyt tulla tutuksi ja mahdollisia harjoitusvaikutuksia olisi nähtävissä. Haastattelut suoritettiin kyseisen yrityksen tiloissa, jossa toisella tutkijoista oli työhuone. Haastateltavien henkilöllisyys ei ilmene tutkimustuloksissa. Haastattelurunkoa (ks. liite 2) testattiin kyseisen kuntosalin henkilökuntaan kuuluvilla henkilöillä, joilla oli itsellään myös harjoittelusta ko. harjoittelumuodoista. Testauksen perusteella haastattelurunkoon tehtiin pieniä tarkennuksia. Haastattelut purettiin litteroimalla ne äänikasetilta tekstiksi jonka jälkeen tekstit analysoitiin teemoittelumenetelmällä. Esiin nousseita teemoja käsiteltiin olemassa olevan teoretiedon ohessa.

3.1 Tutkimuksen luonne

Tutkimuksemme on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tapaustutkimus. Tutkimuksemme laadullisuus näkyy lähinnä haastateltujen lukumäärässä, aineistonhankintamenetelmässä, aineiston muodossa sekä tutkimustulosten yleistettävyydestä. (Eskola & Suoranta 1998, 13 – 24.)

Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään kuvaamaan todellista elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tämän pyrkimyksen takana on oletamus siitä, että todellisuus on moninainen ja sen tapahtumat kietoutuvat toinen toisiinsa niin tiiviisti, että tapahtumien erottaminen omiksi erillisiksi osikseen on lähes mahdotonta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161.) Varron (1992, 23 – 24) mukaan laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen ja ihmisen maailma jotka muodostavat yhdessä ”elämismaailman”. Elämismaailma on se merkitysten ja kokemusten maailma jonka ihmiset muodostavat toimiessaan yhteisössä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Laadullista aineistoa kuvaa sen ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus (Alasuutari 1999, 83 – 84). Laadullinen aineisto mahdollistaa ilmiöiden tarkastelun monista eri näkökulmista ja sen pyrkimys on antaa kokonaisvaltainen kuva tutkittavasta ilmiöstä.

3.2 Fenomenologia ja hermeneutiikka tässä tutkimuksessa

Sanalla *fenomeeni* tarkoitetaan ilmiötä (Varto, 1992). Ihmistutkimuksessa lähdetään liikkeelle ilmiöiden tarkastelusta ja erityisesti siitä mitä erilaiset ilmiöt merkitsevät ihmisille. Niin myös meitä tutkimuksen tekijöinä kiinnostaa tutkimuksen kohde, kuntokeskus asiakkaineen nimenomaan ilmiönä. Tavoitteena meillä on saada tietoa ilmiöstä ja pyrkiä kuvaamaan kuntosalilla harjoittelevien ihmisten kokemuksia ja kuntosalin erilaisia merkityksiä tutkittaville henkilöille.

Fenomenologinen tutkimus koskee ihmisten kokemuksia. Sanalla kokemus tarkoitetaan ihmisen kokemuksellista suhdetta siihen todellisuuteen jossa hän elää. Yksilö peilaa kokemuksiaan toisiin ihmisiin, kulttuuriin ja luontoon. Kokemus syntyy siis vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. Fenomenologinen tarkastelu lähtee siitä, että ihmisen suhde maailmaan on intentionaalinen. Intentionaalisuudella tarkoitetaan sitä, että ihmiset eivät näe todellisuutta pelkästään neutraalina vaan kaikilla heidän kohtaamillaan asioilla on jokin merkitys. (Laine 2001, 27.) Esimerkiksi meidän tutkimustamme ajatellen joku voi kokea kuntosalin rentouttavana paikkana jossa voi unohtaa kiireen ja tavata tuttuja, kun joku muu kokee kuntosalin aivan toisella tavalla. Laineen (2001, 27) mukaan kokemus muotoutuu siis merkitysten mukaan ja ne ovat, kuten kappaleen alussa todetaan, fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde.

Fenomenologiseen merkitysteoriaan kuuluu myös käsitys siitä, että merkitykset joiden kautta todellisuus meille avautuu heijastuvat yksilöihin ympäröivän yhteisön kautta. Merkitykset ovat intersubjektiivisia, eli ”subjektien välisiä” tai ”subjekteja yhdistäviä”. Merkitykset saavat siis sisältönsä siitä kulttuuriyhteisöstä jossa henkilö elää. (Laine 2001, 28.) Kuntosali voidaan mieltää myös pieneksi yhteisöksi omine asiakkaineen ja tapoineen. Kuntosalin käyttäjä yhdistää kuntosaliyhteisö ja kuntosalikulttuuri ja silti salin ulkopuolella he voivat olla eri kulttuuripiireistä joissa esim. ruumiin kulttuuri saa aivan

erilaiset merkitykset. Mielenkiintoista onkin se, että millä tavalla eri kulttuuripiirit ja elämämaailmat kohtaavat kuntosalilla ja minkälaisia kokemuksia ja merkityksiä kuntosali herättää näissä taustoiltaan erilaisissa ihmisissä.

Hermeneuttinen ulottuvuus tuo fenomenologiseen tutkimukseen mukaan tulkinnallisuuden. Tieteellisessä tutkimuksessa hermeneutiikka tarkoittaa yleisesti teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Sillä pyritään myös etsimään tulkinnalle sääntöjä joilla voitaisiin erottaa oikeanlaiset tulkinnat vääristä. Pääasiassa hermeneutiikka kohdistuu ihmisten väliseen kommunikaation maailmaan ja sillä pyritään tulkitsemaan erilaisten ilmaisujen merkityksiä. (Laine 2001, 29.)

Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa on kaksitasoinen rakenne. Ensimmäisen eli perustason muodostaa tutkittavan koettu elämä kokemuksineen ja toisella tasolla tapahtuu itse tutkimus, joka sitten kohdistuu ensimmäiseen tasoon. Ensimmäisellä tasolla tutkittava pyrkii kuvaamaan mahdollisimman luonnollisesti ja välittömästi omia kokemuksiaan ja niihin liittyvää ymmärrystä. Tutkijan tehtävä on sitten pyrkiä tulkitsemaan ja käsitteellistämään tutkittavan ilmaisemia kokemuksia. (Laine 2001, 30.)

Hermeneuttisia piirteitä sisältävä fenomenologinen tutkimus pyrkii toisen ihmisen kokemusten kuvailuun ja tutkimusta voidaan pitää sitä onnistuneempaan mitä kuvailevampaa se on. Fenomenologisen tutkimuksen taas oletetaan olevan sitä kuvailevampaa mitä paremmin sekä tutkittavan että tutkijan kokemuksen avaaminen onnistuu. Yksi kokemusmaailman auki kerimisen keskeinen menetelmä on sulkeistaminen. Sulkeistamisella tarkoitetaan fenomenologisessa tutkimuksessa tutkijan tajunnan sisäistä toimintaa, jossa hän tiedostaa tutkittavasta ilmiöstä omaavansa ennakkokäsitykset ja siirtää ne sivuun tutkimusprosessin ajaksi. (Perttula 1995, 55, 70.) Ennakkokäsitysten sivuun siirtäminen on kuitenkin vain vaihe tutkimusprosessissa. Tutkimuksen lopussa, kun omat tulkinnat aineistosta on tehty on aika ottaa esiin aiemmat tutkimukset, teoriat ja omat käsitykset. Tällä menetelmällä olemassa oleva teoria ja arkitieto saadaan tutkimukselliseen dialogiin aineiston kanssa. (Laine 2001, 33 – 34.) Tätä tutkimusta toteutettaessa oli selvää, että tutkijoilla oli ennakkokäsitys tutkittavasta ilmiöstä. (ks. liite 1) Pyrkimyksenä oli tuoda objektiivisesti esille tämän tutkimuksen haastatteluissa esiin tulleita seikkoja ja verrata niitä aikaisempien tutkimusten mahdollisiin eroihin ja yhtäläisyyksiin.

3.3 Aineistolähtöisyys

Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollisuus lähteä liikkeelle ilman etukäteen rakennettua teoriapohjaa. Tätä menetelmää kutsutaan aineistolähtöisyydeksi. Pelkistetyimmillään se tarkoittaa teorian rakentamista alhaalta ylöspäin empiirisestä aineistosta lähtien. (Eskola & Suoranta 1999, 19.) Kiviniemen (2001, 72) mukaan laadullisessa tutkimuksessa ei ole kyse etukäteen hahmotetun teorian testaamisesta vaan vähitellen tapahtuvasta tutkittavan ilmiön käsitteellistämistä. Siltikään tutkija ei ole tutkimuksen alkuvaiheessa perspektiivitön ”tabula rasa”, eli tyhjä taulu, vaan tutkijan käsitteellistykset ja teoreettiset näkökulmat voivat ohjata jo alusta lähtien tutkimuksen kulkua. Lähdimme tutkimuksessamme liikkeelle ideasta tutkia kuntosalilla harjoittelevia ihmisiä. Tässä vaiheessa emme olleet rakentaneet vielä varsinaista teoriapohjaa, vaan aloimme rakentaa sitä haastattelujen ja osaksi omien käsityksiemme kautta tutkittavasta ilmiöstä. Selvensimme vielä esiolettamuksiamme ja ajatuksiamme tutkittavasta aiheesta kirjoittamalla mietteemme paperille ja sen jälkeen keskustelemalla niistä ja vertaamalla kokemuksumme tutkittavasta aiheesta. (ks. liite 1)

3.4 Luotettavuuden arviointi

Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallisina luotettavuuden kriteeri liittyy itse tutkijaan ja kaikkeen hänen toimintaansa. Laadullinen tutkimus on hyvin pitkälle tulkinnallista jossa tutkija tekee tulkintoja keräämästään aineistosta. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen, että tutkija on oman tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. (Eskola & Suoranta 1998, 211 – 213.) Tapaustutkimusta tehtäessä on syytä tehdä näkyväksi koko tutkimusprosessi jotta tutkimusraportin lukija saa selville miten on toimittu ja millä perusteella johtopäätöksiin on päädytty. Samalla lukija voi koko ajan arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Saarela – Kinnunen & Eskola 2001, 160.)

Tutkimuksen alkuvaiheessa kirjoitimme paperille omat esiymmärryksemme sekä keskustelimme omista aiheeseen liittyvistä kokemuksistamme ja niiden mahdollisesta vaikutuksesta tutkittavaan aiheeseen. Eskolan ja Suorannan (1998, 17 – 18.) mukaan oman esiolettamuksiensa ja arvostuksiensa kautta oman subjektiivisuutensa tunnistaminen on

tutkijan kannalta tärkeää siitä syystä, että tutkimuksen eri vaiheissa tutkija pystyy tunnistamaan ja erottamaan omat uskomuksensa ja asenteensa tutkimuskohteesta. Objektiivisuus syntyy oman subjektiivisuutensa tunnistamisesta. Oman esiymmärryksen kirjaaminen (ks. liite 1) kuuluu myös olennaisena osana fenomenologiseen tutkimukseen (Laine 2001, 32 – 34; Perttula 1995, 70).

Reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet perustuvat ajatukselle, että tutkija voi päästä käsiksi objektiiviseen todellisuuteen ja objektiiviseen totuuteen. Yleensä reliabiliteetista ja validiteetista puhuttaessa puhutaan myös mittaamisesta. Laadullisessa tutkimuksessa ei voida puhua mittaamisesta, koska mitään ei varsinaisesti mitata. Näin ollen reliabiliteetin ja validiteetin termeihin on järkevää suhtautua laadullisessa tutkimuksessa varauksellisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 185.)

Eskola & Suoranta (1998, 211 – 213) sekä Hirsjärvi & Hurme (2000, 191) käyttävät laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa käsitettä uskottavuus. Uskottavuus tarkoittaa sitä, että tutkijan on tarkistettava vastaavatko hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Omat käsityksemme ja tulkintamme vastaavat hyvin haastateltujen kuntosaliharjoittelijoiden käsityksiä ruumiillisuudesta, kuntosaliharjoittelun yhteyksistä psyykeen sekä kuntosalilla vallitsevasta sosiaalisesta verkostosta. Käsityksemme ja tulkintamme pohjautuvat niin omiin kuntosalikokemuksiimme sekä toisen tutkijan työkokemukseen kyseisellä kuntosalilla kuin myös niihin kokemuksiin, joita olemme kuulleet keskustellessamme lukuisten opiskelija- ja ammattikollegoiden kanssa. Tältä osin voimme todeta, että tutkimuksemme uskottavuus on hyvä.

Toinen Eskolan & Suorannan (1989, 212) käyttämä käsite luotettavuuden arvioinnissa on siirrettävyyden käsite. Sillä tarkoitetaan saatujen havaintojen soveltamista toiseen tapaukseen, mikäli se ihmisten erilaisuuden kanssa toimiessa on mahdollista. Vahvistuvuudella puolestaan tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuuden kannalta, että tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista.

Hirsjärven & Hurmeen (200, 69) mukaan haastattelun luotettavuuteen liittyy myös haastattelijoiden kouluttautuminen työhönsä. Koulutuksen tavoitteena on muuttaa tulevien haastattelijoiden asenteita myönteiseksi tehtävälle sekä motivoida heitä työhönsä,

tutustuttaa koulutettavia kulloiseenkin tutkimusaiheeseen ja sen erityisongelmiin, opettaa haastattelun tekemistä ja haastattelussa tarvittavia taitoja sekä yhtenäistää eri henkilöiden haastattelutyöli. Meille ei järjestetty haastattelukoulutusta vaan olimme siinä suhteessa itseoppineita. Tämä saattaa osaltaan myös heikentää tämän tutkimuksen luotettavuutta. Toisaalta arvioitessa Hirsjärven & Hurmeen haastattelijoille asettamia tavoitteita sekä vaatimuksia (ks. Hirsjärvi & Hurme 2000, 69), niin heikkoutena meidän kohdallamme on juuri kokemattomuus haastattelun tekijöinä sekä haastattelijoina. Luotettavuutta haastattelun laadinnassa ja toteutuksessa lisää tutustuminen aiheemme erityispiirteisiin teemahaastattelurunkoa (ks. liite 2) laadittaessa, harjoittelu pilottihaastatteluilla sekä yhteisistä käytännöistä sopiminen ennen haastatteluja.

Tutkimuksemme laatua sekä luotettavuutta lisää myös se, että litteroimme tutkimushaastattelut hyvin pian haastattelujen jälkeen (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184). Näin pystyimme palauttamaan mieleen haastattelussa vallinneen tunnelman ja pohtimaan esimerkiksi haastateltavan ja haastattelijoiden sen hetkisten aikataulujen mahdollisia vaikutuksia saatuihin tuloksiin. Kaikki haastateltavat olivat meidän onneksemme varanneet hyvin aikaa haastatteluun, eikä kiire vaikuttanut tuloksiin heikentävästi. Yksi tutkimuksemme laatuun ja luotettavuuteen vaikuttava tekijä oli se, että kaikki haastateltavat olivat haastattelijalle entuudestaan tuntemattomia. Tällä voi olla joko positiivinen tai negatiivinen vaikutus joihinkin vastauksiin sekä vastausten tulkintoihin, mutta tarkkaa vaikutusta voi tuskin kukaan tietää.

Luotettavuutta heikentävänä tekijänä voidaan pitää myös suhteellisen pientä tapausmäärää, vaikka se onkin yksi laadullisen tutkimuksen tyyppiin (Eskola & Suoranta 1998, 60 – 62). Koska emme päässeet haastatteluissamme kovin syvälliselle tasolle esim. verrattuna syvähaastatteluun ja koska haastatteluja oli vain kuusi kappaletta, emme voi tehdä niistä kovin kestäviä ja syvällisiä tulkintoja, mikä vähentää Eskolan ja Suorannan (1998, 66 – 68) mukaan tutkimuksen luotettavuutta. Toisaalta laadullisen tutkimuksen pohjalta ei ole tarkoituskaan tehdä samalla tavalla empiirisesti yleistettäviä päätelmiä kuin määrällisessä tutkimuksessa, jossa tutkimusaineisto on yleensä paljon suurempi. Oleellista laadullisessa tutkimuksessa on, että yleistettävyys pätee mahdollisimman hyvin hankittuun tutkimusaineistoon. Tältä osin tutkimuksemme luotettavuutta voidaan pitää hyvänä, koska

lähes kaikki haastateltavien ajatukset sekä myös meidän omat ajatuksemme tukevat pitkälti toinen toistaan.

Tutkiessamme kuuden henkilön kokemuksia kuntosaliharjoittelusta, on jokaisen heidän kokemusmaailma varmasti erilainen. Kuitenkin harjoittelijat muodostavat yhteisön jolla on joitakin yhteisiä piirteitä, toiminnan periaatteita ja normeja. Uskomme, että yhdenkin kuntosalin käyttäjän kertomus antaa jotain yleistä kuntosalikulttuurin ruumiillisuudesta, sosiaalisuudesta ja harjoittelun vaikutuksesta mielialaan. (ks. Laine 2001, 26 – 28.)

4 AINEISTO

4.1 Aineiston hankintamenetelmä

Käytimme aineistonhankintamenetelmänä teemahaastattelua (ks. liite 2). Kirjallisuudesta saamamme tiedon (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 200 – 208) sekä aiempien kokemustemme perusteella uskoimme saavamme teemahaastattelulla joustavasti ja ihmisläheisesti riittävän paljon tietoa tutkimustehtävästämme. Teemahaastattelu mahdollisti myös keskittymisen haluttuihin aihealueisiin ja teemoihin kaikkien haastateltavien kanssa. Lisäksi teemahaastattelu vaikutti aikataulullisesti meille sopivimmalta tavalta kerätä aineistoa, minkä vuoksi päädyimme hankkimaan aineistomme tällä menetelmällä.

Ennen ensimmäistä varsinaista haastattelua teimme pilottihaastattelun eräälle kuntosalilla työskentelevälle ohjaajalle. Halusimme saada tällä haastattelulla asiaan perehtyneen henkilön näkökulman, josta myös keskustelimme haastattelun jälkeen. Näin saimme myös tuntumaa kysymysten oikeellisuudesta sekä hieman haastattelurutiinia. Haastattelimme kaikki koehenkilöt yksitellen 2.12.2002 – 30.1.2003 välisenä aikana. Jaoin haastattelut siten, että kumpikin tutkija haastatteli kolme henkilöä. Toteutimme kaikki haastattelut kuntosalin tiloissa toisen tutkijan työhuoneessa. Kukin haastattelu kesti noin 45 minuuttia. Kaikki haastattelut nauhoitettiin C- kasetille, jotta pystyisimme käsittelemään haastatteluja myöhemmin uudelleen.

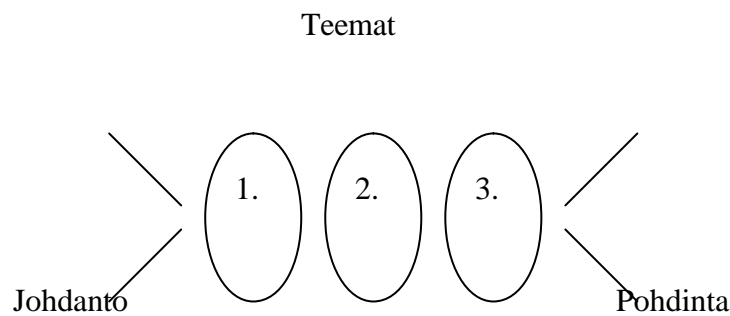
4.2 Aineiston käsittely

Aineiston käsittelyvaiheessa molemmat tutkijat litteroivat kolme haastattelua paperille. Näin pystyimme takaamaan sen, että haastateltavien ajatukset pysyivät tässä vaiheessa vielä mahdollisimman aitoina, puheen vivahteet säilyttäen. Näin myös mahdollisten tulkintavirheiden todennäköisyys on pienempi tulosten analysointivaiheessa. Kaiken kaikkiaan litteroitua tekstiä tuli yhteensä n. 60 sivua.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi alkaa usein jo itse haastattelutilanteessa. Tutkija voi jo tässä vaiheessa tehdä havaintoja tutkittavana olevasta ilmiöstä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 136.) Varsinaisessa analyysivaiheessa käytimme analyysimenetelmänä Eskolan ja Suorannan (1998, 161 – 162; 175 – 182) esittämää teemoittelua, jossa kerätty aineisto jaetaan pienempiin, tutkimusongelmaa valottaviin teema-alueisiin. Teemoittelumenetelmä soveltuu hyvin käytännöllisen tutkimusongelman ratkaisemiseen. Lukemalla kerättyä aineistoa ja keskustelemalla löysimme tutkimuksemme pääteema-alueet. Näitä olivat kuntosalilyhteisö ja sen sosiaalinen maailma, ruumiillisuus ja kuntosaliharjoittelun ruumiilliset tavoitteet sekä harjoittelun vaikutus mielialaan.

Tutkimuksemme ei perustunut vain yhteen teoreettiseen näkökulmaan, vaan yhdistelimme tutkimukseemme kirjallisuudesta esiin tulleita ajatuksia laajemmin, eli teorianamme voitaisi katsoa sisältävän useita pieniä teorioita. Näin tutkimuksemme etenee aineisto- tai ilmiöpohjaisesti ja erilaiset teorit, käsitteet ym. toimivat ikään kuin tulkintakehyksinä, kuten Eskola (2001, 138) esittää, eräänlaisina silmälaseina, joiden avulla on mahdollista tulkita aineistoa ja sitä kautta tutkittavana olevaa ilmiötä.

Tutkimusraporttimme malli, jota Eskola & Suoranta (1998, 242 – 246) sekä Eskola (2001, 139) kutsuvat tuplasuppiloksi (kuvio 1), kulkee johdannon ja tutkimuksemme pääteemojen (tuplasuppilomallin kolme ellipsiä) kautta kohti pohdintaa. Pääteemoja käsittelemme varsinaisesti tulososiossa jossa teoria ja empiria kulkevat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Tämän mallin etuihin kuuluu se, että tällä tavalla kirjoittaen tutkija joutuu miettimään, miten erilaiset asiat liittyvät toisiinsa. Tavoitteena on saada eri ainekset keskustelemaan keskenään eikä jättää niitä toisistaan irrallisiksi.



- Teemat: 1.) Kuntosaliyhteisö ja sen sosiaalinen maailma
 2.) Ruumiillisuus ja kuntosaliharjoittelun ruumiilliset tavoitteet
 3.) Harjoittelun vaikutus mielialaan

KUVIO 1. Tuplasuppilomalli (Eskola 2001, 139)

4.3 Kohderyhmä

Valitsimme tutkimuksemme haastateltavat harkinnanvaraisesti (Eskola & Suoranta 1998, 18). Kohdehenkilöiden valinnan kriteereinä oli, että haastateltava henkilö oli harjoitellut kohteena olevassa kuntokeskuksessa vähintään puoli vuotta ja että molemmat sukupuolet tulisivat yhtäläillä edustetuiksi. Valitsimme haastateltavat henkilöt myös iän ja elämäntilanteen mukaan niin, että saimme haastatteluamme eri elämäntilanteissa olevia henkilöitä. Näin pyrimme takaamaan sen, että saimme laajemman näkökulman tutkimustehtäväämme eri-ikäisiltä kummankin sukupuolten edustajilta ja että haastateltaville oli ehtinyt muodostua jonkinlainen kuva harjoittelumuodosta. Kaksi haastateltavista oli nuoria, n. 20-vuotiaita. Kaksi haastateltavista puolestaan oli iältään n. 30-vuotiaita itsenäisiä aikuisia, joista toisella oli jo lapsia. Haastatelluista vanhimmat olivat n. 40- ja 55-vuotiaita, joita yhdisti osallistuminen 12 viikkoa kestäneelle Body for life elämäntilantakurssille, joka kuului kuntokeskuksen tarjoamiin palveluihin. Henkilöiden nimet on tutkimukseen muutettu anonymiteetin suojaamiseksi.

4.4 Haastateltavien esittely

Laura

Laura on 21-vuotias psykologian opiskelija. Opintojensa ohessa hän on osa-aikatyössä pikaruoka- ravintolassa kahtena – kolmena päivänä viikossa lähinnä ilt- ja yövuoroissa. Kouluaikojaan Laura kuvaa aktiivisena ja monipuolisena osallistumisena, mutta kilpailemaan hän ei mieluisissakaan lajeissa lähtenyt. Pitkäaikainen ja mieluisa juoksuharrastus sai väistyä jalkaongelmien vuoksi ja noin vuosi sitten taakse jäi myös kymmenvuotinen ratsastusharrastus. Hänen asuessaan vielä kotona, matka vei usein innokkaan urheilusta kiinnostuneen isän mukana seuraamaan eri lajien tapahtumia. Nykyisin hänelle riittää urheilun seuraamiseen televisio.

Lihaskuntoharjoittelun Laura aloitti vuoden 2001 syksyllä ja harjoittelu on muuttunut nyt yhä kokonaisvaltaisemmaksi. Sykäys aloittamiseen tuli elämäntilanteesta, joka oli suurten muutosten alla. Alun perin harjoittelu alkoi omatoimisesti, mutta myöhemmin on myös harjoituskavereita löytynyt. Harjoituskaverin kanssa usein sovitaankin molemmille sopiva harjoitusaika tai ohjatun ryhmätunnin ajankohta. Myös ulkoilulenkille hän lähtee mielusti kaverin kanssa. Toisaalta mikäli harjoittelukaveri ei lähde, matka taittuu myös yksin. Harjoittelun alusta asti hänen tavoitteensa ovat olleet kokonaisvaltaisia, sisältäen niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiaakin osa-alueita. Yksittäisiä tarkennuksia on tavoitteisiin luonnollisesti tullut harjoittelun myötä. Tavoitteeseen pyrkiminen on ollut tärkeä motivoija ja on luonnollista että tavoitteet muuttuvat ja tarkentuvat. Asettamiaan tavoitteita Laura on mielestään saavuttanut, eikä voisi kuvitella, että harjoittelu tulevaisuudessa vähentyisi tai innostus lopahtaisi.

Kalle

Kalle on 20-vuotias äskettäin ylioppilaaksi kirjoittanut nuori. Lukion jälkeen edessä on varusmiespalveluksen alkaminen tammikuussa 2003. Koululiikunta oli hänelle mieluista lukuun ottamatta hiihtoa ja luistelua, muutoin liikunta-aktiivisuus oli kiitettävää tasoa. Lukioaikoina aikaisemmat harrastukset, kuten lumilautailu ja karate kuitenkin jäivät. Partio toiminnan harrastaminen on säilynyt joissain muodoissa mukana Kallen elämässä

vielä myöhemminkin. Urheilun seuraaminen televisiosta on kiinnostavaa hänen mielestään silloin tällöin.

Kuntosaliharjoitteluun tutustuminen tapahtui koulun kuntosalilla, joka kuitenkin oli melko vaatimaton varusteiltaan. Alun perin kuntosaliharjoittelun tarve tuli esille lumilautailuharrastuksen parissa, jossa lisävoiman hankkiminen jalkoihin tuntui tarpeelliselta. Viimeisen vuoden aikana harjoittelu on ollut monipuolisempaa ja harjoitusmäärät ovat kasvaneet. Eräs harjoittelua motivoiva tekijä on alkava varusmiespalvelus, johon hän tahtoo lähteä hyväkuntoisena.

Kalle kuvailee liikunnan merkitystä omalla kohdallaan vielä varsin varovasti..

No en mä tiedä, kai se nyt on terveystekijä. On paljon sellainen virkeämpi olo tavallaan sitten kun tulee liikuttua, energisempi. Varmaan lähinnä sitä terveystekijästä, tietysti sitten salissa on ne kaikki muutkin puolet, että tulee lihaksia ja kaikkea.

Fyysisiä tavoitteitaan Kalle kuvailee näin.

No varmaan niinku semmosta voimakasta kroppaa, semmoista niinku notkean jyhkeätä, tasapainoista kroppaa.

Pääasiassa harjoittelu tapahtuu yksin, mutta toisaalta Kallen mielestä harjoittelukaverista voisi olla hyötyä, mikäli sellainen olisi. Sosiaalisesti harjoittelun tekee Kallen mukaan muiden kanssa keskustelu ja esim. neuvojen kysyminen. Itse hän ei kuitenkaan useinkaan keskustelua avaa, eikä koe harjoittelun olevan kovin sosiaalista.

Eija

Eija on 30-vuotias tuotepäällikkö. Perheeseen kuuluvat aviomies ja kolme lasta, iältään 6-, 3-, ja 2-vuotiaat. Omasta mielestään Eija oli aktiivinen koululiikkuja ja hän harrasti kouluaikaanaan uintia ja yleisurheilua sekä ratsastusta. Lasten syntymän jälkeen Eijan mieleen onkin juolahtanut ratsastusharrastuksen uudelleen aloittaminen. Nykyisin perheen miehet pitävät huolen siitä, että urheilua perheessä seurataan.

Kuntosaliharjoittelu on ollut Eijan ohjelmassa satunnaisena harjoittelumuotona jo vuosia, mutta varsinainen jatkuva harjoittelu alkoi kolmannen lapsen syntymän jälkeen puolitoista

vuotta sitten. Tavoitteena harjoittelussa oli aluksi fyysisen kunnon kohottaminen ja painon pudottaminen lasten saannin jälkeen. Myöhemmin tavoitteet tarkentuivat saavutetun kunnon ylläpitämiseen ja vastapainon saaminen työlle ja perhe-elämälle.

Se on semmoinen mulle niinku, miten sanoisin, paineita voi vähän poistaa ja semmoista omaa aikaa.

Alun perin harjoittelu alkoi yhdessä kaverin kanssa, joka madalsi kynnystä harjoittelun aloittamiseen. Nykyisin Eija harjoittelee pääasiassa yksin, eikä harjoittelu tunnu muutoinkaan olevan kovin sosiaalista. Toisaalta Eija on havainnut, että samoilla ohjatuilla tunteilla käyvät harjoittelijat useasti ainakin tervehtivät toisiaan myös kuntosalin ulkopuolella.

Liikunta on Eijalle nykyisin tärkeää. Hän haluaa toteuttaa laatimansa viikko-ohjelman suunnitelmiansa mukaan. Harjoittelu on yksi iso osa-alue hänen elämässään ja sen puuttuminen vaikuttaisi kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Harri

Harri on 30-vuotias filosofian maisteri ja toimii verkkosuunnittelijana alan suuressa yrityksessä. Liikuntaharrastuksen lisäksi Harrin suuri kiinnostuksen kohde on erilaisen musiikin keräily ja kuunteleminen. Koululiikunta-aikoina erityisen kiinnostavia lajeja olivat pallopelit, joissa aktiivisuutta olikin riittävästi. Vähemmän kiinnostavia lajeja olivat telinevoimistelu ja yleisurheilu, joita tunteilla usein kuitenkin harjoiteltiin. Kouluaikoina Harrin vapaa-ajan harrastuksiin kuuluivat myös erilaiset pallopelit, kuten jalkapallo, pesäpallo ja sulkapallo. Varsinainen pääharrastus oli kuitenkin freestyle-hiihto ja erityisesti kumparelasku, jonka hän lopetti n. 16-vuotiaana lähinnä motivaation puuttumisen vuoksi.

Viime vuosina liikunnan harrastaminen on ollut Harrilla jatkuvasti lisääntyvää, pääasiallisesti kuitenkin ennalta tuttujen lajien merkeissä. Kuntosaliharjoittelu oli aikaisemmin satunnaista ja tapahtui osaksi vain kotioloissa. Kuitenkin viimeisen kahden vuoden aikana on harjoittelu muuttunut säännöllisemmäksi ja liikunnan merkitys elämässä korostunut.

Paljonhan se merkitsee. Jos miettii jotain elämistä, niin en mä oikeen osaa ajatella elämistä ilman liikuntaa. Sen huomaa niinkun jossain semmoisessa neljän – viiden päivän ajanjaksossakin, että alkaa tavallaan käymään 80 prosentin teholla jos ei saa käydä liikkumassa.

Omassa harjoittelussaan Harrin tavoitteita ohjaa halu olla hyvässä kunnossa. Työn ollessa hyvin kevyesti kuormittavaa pyrkii hän erityisesti kunnan säilyttämiseen. Painon hallinta on jo pitkään ollut hankalaa ja siksi se onkin yksi tärkeimmistä tavoitteista. Vaikka hyvä kunto onkin pääasia, ovat painonhallinta ja ulkonäkö myös tärkeitä vaikuttimia.

Nykyisin harjoittelu on Harrilla hyvässä vaiheessa. Tuloksia on selvästi näkyvissä ja se luonnollisesti motivoi jatkamaan kohti uusia tavoitteita. Harjoittelun hyödyt Harri näkee kokonaisvaltaisena hyvänä olona.

Perusasia on nimenomaan se että on hyvä kunto, että mulla on hyvä olo ja mä jaksan tehdä kaiken helposti. Kaikkihan se silleen ruokkii että se hyvä mieli tulee aina vain paremmin suoritettusta spinningtunnista tai kuntosalitreenistä.

Hannele

Hannele on 38-vuotias ruokapalveluesimies. Koulutukseltaan Hannele on suurtalousesimies, jolla on myös tutkinto ammatillisesta opettajakorkeakoulusta. Perheeseen kuuluvat aviomies sekä kaksi lasta, 17- ja 9-vuotiaat. Työpaikka sijaitsee 35 kilometrin päässä kotoa, joten myös työmatkoihin kuluu päivittäin runsaasti aikaa. Koululiikunnassa Hannele ei ollut erityisen aktiivinen, eikä hän omien sanojensa mukaan muutenkaan ole ollut koskaan varsinainen ”himoliikkuja”. Vuosien varrella liikunta on ollut varsin epäsäännöllistä sisältäen erilaisia jumppia ja kuntosaliharjoitteluakin, mutta harjoittelu on usein lopahtanut alkuunsa. Lasten harrastusten mukana Hannele on seurannut heidän harjoitteluaan ja pelejään. Penkkiurheilijana Hannelea kiinnostavat lähinnä kansainväliset urheilutapahtumat, kuten MM- tai Olympiakisat.

Hannele osallistui 12 viikkoa kestäväälle Body for life elämäntapaohjelmalle tavoitteenaan painonpudotus ja kokonaisvaltaisen hyvän kunnon saavuttaminen. Kurssin aloittamista Hannele pohti tähän tapaan:

Silloin kun mä näin lehdessä sen ilmoituksen, niin ajattelin, silloin kun oli se ensimmäinen infotilaisuus, että lähdän mielenkiinnolla kuuntelemaan että mitä se on. Sitten siellä oli aika samantyyppisiä naisia, kuin minä, niin toisaalta oli helppo mennä siihen ryhmään ja huomasi, että muutkin painii varmaan ihan samojen ongelmien parissa.

Nykyinen harjoittelu on yhä enemmän kokonaisvaltainen elämän osa-alue.

Tällä hetkellä tuntuu, että se on ehkä puolet elämästä. Perhe on tietysti se toinen puoli ja työ ja sitten on liikunta. Mulla on tullut tämän kurssin myötä semmoinen, että on aika ottaa itselle aikaa ja oon kyllä lohkaissut ajankäytöstä suuren osan tälle liikunnalle.

Ryhmässä harjoittelun aloittaminen oli Hannelelle tärkeää ja aluksi harjoittelu tapahtuikin yhdessä kahden muun naisen kanssa, mutta nykyisin hän harjoittelee pääasiassa yksin. Harjoittelu on Hannelella jatkunut kurssin päättymisen jälkeen annettujen ohjeiden mukaan ilman ongelmia tai motivaation laskemista.

Matti

Matti on 55-vuotias ja samalla haastateltavistamme iältään vanhin. Matti on koulutukseltaan kultaseppä ja toimii yksityisyrittäjänä Jyväskylässä. Perheeseen kuuluu vaimo ja kaksi aikuista lasta. Liikunta on ollut hänelle kiinnostuksen kohde jo nuoresta lähtien. Harrastuksiin kuului kouluaikana mm. pesäpallo ja telinevoimistelu, josta suurimpana kilpailullisena saavutuksena oli piirinmestaruus. Koulun liikuntatunneilla hän on omien sanojensa mukaan ollut aktiivinen ja monipuolinen oppilas. Telinevoimisteluharrastus jatkui noin viisitoistavuotiaaksi, kunnes ammatillinen opiskelu tuli kuvioihin ja harrastus hiipui. Mattin kiinnostus liikuntaa ja urheilua kohtaan jatkui kuitenkin penkkiurheilun muodossa. Varsinaisen liikuntaharrastuksen puuttumisen Matti mainitsikin yhdeksi puutteeksi elämässään ennen kuntosaliharrastuksen aloittamista.

Matti osallistui 12 viikkoa kestäväälle Body for life elämäntapaohjelmalle, jossa annetaan henkilökohtaista ohjausta kuntosaliharjoittelussa ja annetaan tietoa mm. ravinnosta ja harjoittelusta yleensä. Sitoutuminen uuteen elämäntapaan on Matilla tarkoittanut lähes

kirjaimellista kurssin sisällön noudattamista. *Kyllä mulla oli sellasta kaipuuta jo pitkän aikaa, että olis kiva vähän kuntoa kohentaa. Toi kevät laukas mun tilanteen sitten täysin, että mä olin ihan kypsä, että nyt. Se oli mun kohdalla toi Body for life kurssi. Se avas mulle tän koko kuntosalihomman.*

Matti kertoo löytäneensä uuden sisällön elämälleen liikuntaharrastuksesta. Hänen puhuessaan uuden harrastuksen hänelle antamasta energiasta puheesta voi aistia aidon innostuksen. *No tällä hetkellä liikunta merkitsee mulle ihan kaikkee, että mä en vois elää ilman liikuntaa. Mä oon nyt heränny nyt sanotaan toukokuussa tähän juttuun vasta, että tää on nyt niin uus juttu. Tarvetta mä tunsin jo pitkään, että mä en selviä enää pitkään, jos tässä ei jotain muutosta tapahdu.*

Harjoittelun alkuvaiheessa tavoitteena Matilla oli mm. fyysisen kunnon parantaminen ja pysyvä painon pudottaminen. Harjoittelun ansiosta alkoivat tulokset näkyä nopeasti ja saavutetut tulokset puolestaan motivoivat entisestään. Kohonneen fyysisen kunnon merkitys on tullut selvästi esille sekä kotiaskareita tehdessä että kokonaisvaltaisena parempana olona. Lisäksi myös työssä jaksaminen on Matin kertomuksen mukaan ollut yksi liikunnan aloittamisen positiivisista vaikutuksista. *Mut tän mä oon oppinu, että hyvä kunto se heijastuu työmotivaatioon ja sitte tuota niin kaikkiin tämmösiin ihmisten kanssa seurusteluun ja...tää on siis yllättävän kokonaisvaltainen juttu.*

Matin harjoittelu tapahtuu pääasiallisesti yksin, eikä hän koe harjoittelun olevan erityisen sosiaalista. Kuitenkin saliharrastuksen kautta on myös Matti kohdannut uusia tuttavvia, mutta ei varsinaisesti uusia ystäviä. Mieluummin hän tulee harjoittelemaan salille vasta illalla, kun suurin ruuhka on ohi.

Matille kuntosali on melko uusi harrastus ja hän kokee saavansa siitä erityisen paljon uutta elämäänsä. Matille liikunta on hänen henkilökohtainen selviytymiskeinonsa. Hyötyinä hän mainitsee saavansa vireyttä fyysisesti sekä lihasvoiman, että kestävyuden kohentuessa, painon pudotessa sekä myös psyykkisesti hyvänolon tunteena. Matti harjoittelee salilla edelleen vähintään kolme kertaa viikossa ja hän on asettanut tavoitteekseen saavutetun kunnon ylläpitämisen sekä painon hallinnan.

4.5 Tutkimuksen kohdesali

Tutkimuksessa haastatellut henkilöt valittiin Jyväskylässä toimivan Kuntomaailman asiakaskunnan joukosta. Kuntomaailma sijaitsee kävelykadun varrella kaupungin vilkkaassa keskustassa. Yritys on toiminut kaupungissa jo yli kymmenen vuoden ajan ja on kaupungin ensimmäisiä monipuolisia harjoittelumahdollisuuksia tarjoava yritys. Yritykseen tarjontaan kuuluvat kuntosalit, erilaiset ryhmäliikuntamuodot aerobicistä spinningiin sekä yksilöllinen liikunnanohjaus. Lisäksi yrityksen tiloissa toimii yksityisiä hierontapalveluja tarjoavia henkilöitä. Harjoittelemaan pääsee liittymällä kuntosalin jäseneksi, jolloin kaikki palvelut ovat harjoittelijan käytössä kiinteällä kuukausimaksulla.

Yrityksen tilat on saneerattu kuntosaliympäristöksi tiloissa aikaisemmin toimineen ruokaravintolan tiloista. Tila sijaitsee katutasen yläpuolella, toisessa kerroksessa. Suurin tila on yleinen kuntosali painoineen ja laitevalikoimineen. Lisäksi tarjolla on spinningsali, ryhmäliikuntasali sekä vain naisille tarkoitettu kuntosali. Miehillä ja naisilla on tarjolla pukuhuoneet sekä saunat ja lisäksi yhteinen höyrusauna.

Kuntomaailman asiakaskunnan ikäjakauma on laaja. Nuorimmat harjoittelijat ovat n. 15 -vuotiaita ja vanhimmat eläkeikäisiä. Harjoittelijoiden keski-ikä on n. 30 -vuotta. Sukupuolijakauma on melko tasapainoinen naisten ja miesten kesken. Harjoittelijoiden sosiaalinen tausta on myös hyvin heterogeeninen.

5 KUNTOSALIN YHTEISÖ

5.1 Kellareista päivänvaloon – kuntosalin lyhyt historia.

”Liikunta ei ole enää niin kuin ennen. Sen kenttä on sekoittunut ja sinne on ilmaantunut uusia lajeja ja uusia harrastajia. Monet näistä harrastajista ovat entisiä voimistelunopettajan murheenkryynejä, jotka nyt keski- iässä ekonomeina ja yritysjohtajina, kulttuurintutkijoina ja avantgardetaiteilijoina ovat löytäneet pururadan ja kuntosalin, ruumiillisen kokemuksen maailman.” (Sironen 1988, 11.)

Sirosen (1988, 12) mukaan näkyvin liikunnan sektori oli 1980-luvulla kilpa- ja tulosurheilu. Suuri osa valtion ja kuntien tuesta kanavoituu suoraan tai epäsuorasti instituutioiden eli seurojen, salivuorojen ja kuntosalien verkostoon. Tavallinen kuntoilija menettää tässä merkityksensä kun järjestäytyneet urheilu jyrää alleen yksittäisen ihmisen. Hyvänä vertauksena Sironen vertaa hyppymäen käyttöä oopperatalon käyttöasteeseen: ”Vain harva uskaltanut lavalle asti mutta yleisön ja samalla sponsorien suosio on vankkumaton.”

Kalevi Heinilän mukaan kansainvälinen kilpaurheilu kahlitsee tiukoilla normeillaan yhtä urheilemisen perustekijää, ihmisen monimuotoista liikettä ja liikuntaa. Lopulta se johtaa urheilun ”totalisoitumiseen”. Kuntoliikunta puolestaan tarjoaa vaihtoehtoliikettä kilpailun yhteiskunnassa. (Sironen 1988, 12.)

Voimailusalit ovat perinteisessä mielessä yhdistetty enemmän tai vähemmän kehonrakennukseen sekä myös kehonrakennuksen varjopuoleen, dopingiin. Kuitenkin erilaisten kuntosalien suosio on kasvanut ja ne ovat saavuttaneet oman paikkansa kuntoilijoiden keskuudessa. Nykyään kuntosali ei ole vain lihaskimppujen harjoittelupaikka, vaan ihan tavallisen matti tai maija meikäläisen kuntoilupaikka. (El-zein & Kataja 1994, 49.)

Kuntosaliharjoittelu oli suosittua 1910 – 1920 -luvuilla lähinnä terapeuttisena liikuntamuotona. 1950 -luvulla harjoittelumuoto sai vaikutteita Amerikasta ja muuntui

kohti kehonrakennustyyppistä lihasten muokkausta. Suomessa kuntosalit sijoituivat alun perin 1960 -luvulla tyhjillään olleisiin varastorakennuksiin, kellareihin ja ullakoille. Harjoittelupaikat olivat hämyisiä, epäsiistejä ja laitevalikoima oli niukka. Pitkään harjoittelumuoto olikin vain lajin harrastajien suosiossa. Kuitenkin jo noina aikoina harjoittelijoina oli myös eri lajien urheilijoita, jotka harjoittelivat lihaskuntoaan oman lajinsa vaatimukset huomioiden. Mukana oli kuitenkin myös tavallisia kuntoilijoita, joilla tavoitteena oli pudottaa painoa sekä kuntouttaa ja kehittää lihaksiaan. (Sankari 1995, 11 – 12.)

Siirryttäessä 1970 – 1980 -luville kuntosalien tilat kehittyivät jatkuvasti. Tuona aikana kuntosalit olivat usein yhdistettyjä painonnosto-, nyrkkeily- ja painisaleja. (Sankari 1995, 14) Samaan aikaan laitevalmistajilta alkoi ilmaantua markkinoille uusia ja monipuolisempia laitevalikoimia harjoittelijoiden saataville. Ahkerat kuntosaliharrastajat omilla toiveillaan ohjailivat pitkälti laitteiden ja välineiden kehitystä. Lähestyttäessä nykypäivää ovat laitevalmistajat kuitenkin enenevässä määrin pyrkineet luomaan uusia tarpeita uusille laitteille. 1980 -luvulla aerobic tyyppinen ryhmäliikunta muodostui suosituksi myös Suomessa. Erityisesti naisille suunnattu liikuntamuoto kasvatti tuolloin harrastajamääriään huomattavasti. Useilla aerobic saleilla ei tuolloin ollut kuntosalilaitteita samoissa tiloissa. Seuraava askel kehityksessä olivatkin yritykset, jotka tarjosivat yhdistettyä kuntosali- ja aerobicpalvelua.

Nykypäivänä kuntosalit ovat muuntautuneet hyvinvointikeskuksiksi, jotka tarjoavat laaja-alaisesti liikuntapalveluja kuntosaliharjoittelusta ohjattuun ryhmäliikuntaan sekä hierontaan ja henkilökohtaiseen kunto-ohjaukseen. Kuntosalit ovat nykyisin melko usein kuntoklubeja, joiden asiakkaaksi liitytään ja sopimukset ovat useimmiten minimissään vuoden mittaisia. Kohderyhmä on laajentunut kattamaan lähes koko väestön.

El-Zein & Kataja (1994, 92 – 93) ovat jaotelleet kuntosalipalveluja tarjoavat yritykset karkeasti kolmeen ryhmään lähinnä palvelun ja tilojen perusteella. Ensimmäisen ryhmän muodostavat ns. lähisalit, jotka ovat tiloiltaan melko pieniä ja sijaitsevat usein jonkin muun liikuntapaikan yhteydessä esimerkiksi jää- tai uimahallin kellarikerroksessa. Lähisalit ovat monesti kunnan tai säätiöiden ylläpitämiä ja ne ovat edullisia harjoittelijoiden käyttöä. Kuntosalin varustus on niukka ja ohjauspalvelun saanti on harvinaista.

Toisen ryhmän muodostavat salit, jotka sijaitsevat katutasossa helposti saatavilla. Tilat ovat usein saneerattu jostain muista tiloista kuntosalien käyttöön. Samantyyppisissä tiloissa toimivat myös muut myymälät ja ravintolat. Toisen ryhmän kuntosalit ovat yksityisyrittäjiä, jotka kuntosalin ohella tarjoavat myös ohjattuja liikuntatunteja, fysioterapia- ja hierontapalveluja sekä solariumin ja saunan. Näissä yrityksissä on usein tarjolla myös koulutettuja ohjaajia. Kuntosalin laitevalikoima on laaja ottaen huomioon erilaisten harjoittelijoiden tarpeet. Sisääntulon yhteydessä on vastaanotto, jonka yhteydessä voi olla myynnissä erilaisia tuotteita lisäravinteista lehtiin ja vaatteisiin. Salin käyttäjissä on sekä vakituisia harjoittelijoita että satunnaiskävijöitä. (El-Zein & Kataja 1994, 92 – 93.)

Kolmannen ryhmän muodostavat liikunta- ja kuntokeskukset, joiden sijainti on yleensä keskeinen, koska tavoitteena on tavoittaa suuri määrä asiakkaita. Tilat ovat valoisia ja huomattavan tilavia ja tilaa hallitsevat monet äänet; musiikki, puheensorina, laitteiden kalske ja ilmastointilaitteiden surina. Kuntosalilaitteita on paljon ja useampia samalle lihasryhmälle. Ohjattujen ryhmäliikuntatuntien valikoima on laaja ja tunteja on useita päivässä eri aikoina. Lisäksi keskus tarjoaa useita erilaisia kursseja liittyen mm. liikuntaan, ravitsemukseen ja elämänhallintaan. Vastaanotto on viihtyisä ja sen yhteydessä on usein kahvila. Myynnissä on myös lehtiä, vaatteita, lisäravinteita ja vuokrattavana kokoustiloja. Omistus pohja saattaa tässä ryhmässä olla yksityinen, muutaman sijoittajan yhteisprojekti tai jopa kansainvälinen ketju -organisaatio. (El-Zein & Kataja 1994, 92 – 93.)

Tutkimuksemme kohteena oleva kuntokeskus sijoittuu edellä mainitussa jaossa pääasiallisesti esimerkkiin kaksi, mutta palvelutarjonnassa ja tiloissa on myös joitain viitteitä viimeisenä kuvaillusta esimerkistä. Eniten muutoksia ja kehitystä on tapahtunut ja on myös jatkossa odotettavissa erityisesti juuri viimeksi mainitussa, eli kolmannessa ryhmässä.

Nykyisiä kuntokeskuksia voidaan pitää aikuisten urheiluseuroina. Kuntokeskukset kilpailevat ihmisten vapaa-ajasta yhdessä muiden harrastusten ja viihteen kanssa. Suomalaisista alle viisi prosenttia käy kuntokeskuksissa harjoittelemassa, kun vastaava luku on esimerkiksi Norjassa yli 10 prosenttia. Nyt vuonna 2003 on suomessa vaihe, joka oli Ruotsissa, Norjassa ja Keski-Euroopassa 6 – 7 vuotta sitten ja Englannissa 15 – 20 vuotta sitten. (Rahkonen 2003, Keskisuomalainen 22.4.2003.)

Kuntosalilla käyminen on Kariston (1988, 55 – 57) mukaan perinteisesti kaupunkilaisten harrastus. Se, että voimalajit ovat siirtyneet ylempien toimihenkilöiden keskuuteen, on uusi asia. Karisto arvelee, että voimailun keskiluokkaistuminen liittyy työn muodonmuutoksiin. Kun työssä ei enää tarvita vahvoja lihaksia, työväenluokkainen imagokaan ei niitä enää edellytä ja lihakset siirtyvät keskiluokan koristukseksi.

Liikuntaa harrastavien määrä kasvoi tasaisesti 90 -luvun aikana. Suurimmat muutokset tapahtuivat koulutetuimpien väestöryhmien joukossa. Vapaa-ajan liikuntaharrastuksen ja hyötyliikunnan suhteessa on väestöryhmittäisiä eroja. Maaseudulla asuva ja vähemmän koulutettu väestö harrastaa hyötyliikuntaa, kun taas vapaa-ajan liikuntaa harrastavat eniten koulutetut ja kaupunkilaiset. Vapaa-ajan liikuntaharrastus on yleisintä alle 25-vuotiaille. 35 – 44 ikävuoden välillä harrastaminen vähenee, mutta lisääntyy uudelleen iän myötä. Aikaisemmin miehet harrastivat liikuntaa naisväestöä enemmän. Naisten harrastaminen on kuitenkin yleistynyt miehiä enemmän ja nykyisin miehet ja naiset harrastavat liikuntaa yhtä paljon. Viimeisen viidentoista vuoden aikana liikunnan harrastaminen on yleistynyt kaikissa ikäryhmissä, kaikissa koulutusryhmissä ja kaikilla maamme alueilla. (Aromaa, Koskinen & Huttunen 1997, 39 – 40.)

5.2 Sisään yhteisöön – harjoittelu alkaa

Sosiaaliekologiset muuttajat, kuten esim. ammatti, työkiireet, asuinpaikka, pienet lapset ja koulutus, voivat selittää harrastamista tai harrastamattomuutta. Samoin myös aikaisemmat kokemukset liikunnasta, kuten koululiikunta tai seuratoiminta, voivat osaltaan vaikuttaa kuntoilun aloittamiseen uudelleen. Henkilön laajemmat motiiviominaisuudet, sosiaalisuus, ulospäin suuntautuneisuus, ahdistuneisuus tai pelokkuus voi säädellä harrastamisen määrää. Yksittäisempänä motiivina voi olla henkilön itsensä kokema ylipainoisuus. (El-Zein & Kataja 1994, 73 – 74.)

Persoonallisuusominaisuuksien lisäksi liikuntaharrastuneisuuteen vaikuttavat edistävästi uskomukset omiin taitoihin ja hallintaan. Mikäli omat taidot ja kunto koetaan hyväksi, liikuntaa harrastetaan myös todennäköisemmin. Liikunnan aloittamiseen ja harrastamisen pysyvyyteen taas vaikuttaa merkittävästi myös henkilön saama sosiaalinen tuki. Harrastuksen pysyvyyteen vaikuttaa myös liikunnan harrastamisen helppous ja saatavuus. Harrastamisen hankaluus tai toisaalta kalleus voi vähentää aktiivisuutta. Omalta osaltaan

kulttuurin suhtautuminen lajin tai yleisesti liikunnan harrastamiseen voi olla sitä suosiva tai väheksyvä. Myös liikunnan näkeminen arvona sinänsä on tärkeä asia harrastuksen kestävyuden kannalta. (Ojanen 2001, 104 – 105, 109.)

Liikuntamuotojen kehittyessä ja lajikirjon kasvaessa myös perusteet harrastamiselle ovat tulleet moninaisemmiksi. Liikunnan harrastamisen tavoitteena voi olla toiminnan, tunteen tai vuorovaikutuksen hakeminen. Lisäksi liikunnalla voi pyrkiä asetettuihin tavoitteisiin tai siitä haetaan kokonaisvaltaista merkitystä elämään. Tavoitteet voivat keskittyä näistä yhteen, tai kuten yhä useammin todetaan, samanaikaisesti vaikkapa kaikkiin osa-alueisiin. (Ojanen 2001, 109.)

Asuinpaikka rajoittaa lajivalintoja silloin, kun se ei pysty tarjoamaan mahdollisuuksia harjoitella tai harrastuspaikkoja riittävästi. Vaikka kuntosalit ovatkin levinneet laajasti, ei niitä välttämättä löydy aivan pienimmistä kirkonkylistä. Samoin esimerkiksi hiihtäminen suuren kaupungin keskustassa on vaikea toteuttaa. Yhtälailta rajoitukset voivat olla kulttuuriin ja elämäntapaan liittyviä. Monet käyttäytymiskuviot omaksutaan koulua käydessä tai kotoa perittynä kulttuuripääomana. (Karisto 1988, 55 – 57.)

Kariston (1988, 70 – 71) mukaan lajivalintaan vaikuttaa ”elämäntyylin näkökulma”. Lajivalinnalla voidaan korostaa dynaamisuutta, muodikkautta ja ”reaaliajassa olemista”. Niillä voi osoittaa myös aistillisuutta ja esteettisyyttä tai perinteistä elämäntyyliä. Muodikkuudelle ja modernille elämälle on tyypillistä eräänlainen kahtiajakoisuus. Toisaalta halutaan olla toisten kaltaisia ja toisaalta erottautua muista. Harrastuspohjaiset ryhmäidentiteetit ovat kuitenkin nykypäivän ihmiselle tärkeitä. Lajien symbolinen merkitys on erilainen eri kulttuuriympäristöissä. Toisaalta samassa yhteiskunnassakin liikuntalajien symboliarvo myös muuttuu ajan myötä.

Blomqvistin (1994, 45) tutkimuksessa viitenä yleisimpinä syinä kuntoharrastuksen aloittamiseen olivat yleinen terveydentilan parantaminen, ruumiinrakenteen parantaminen, mielialan kohentaminen, lihaskunnon parantaminen ja sairaudenvastustuskyvyn parantaminen.

Haastattelemillamme henkilöillä oli keskenään kaikilla hieman erilainen liikuntatausta. Koululiikunnankin suhteen ryhmä oli varsin heterogeeninen. Toiset olivat olleet aktiivisia koululiikkujia, toiset taas kuvailivat koulussa tulleita liikuntakokemuksia hieman negatiiviseen sävyyn. Pääsääntöisesti kaikki kuitenkin kertoivat lempilajiensa koulussa olleen joukkuepelejä. Kaikilla oli myös koululiikunnan ulkopuolella erilaisia liikuntakokeiluja ja kokemuksia liikunnasta. Vain yhdellä haastatelluista oli varsinainen kilpaurheilutausta. Kaikilla haastateltavilla nuo harrastukset kuitenkin sitten loppuivat jossain vaiheessa kun elämään tuli muita kiinnostavampia seikkoja.

Myös se, miten haastateltavamme päätyivät kuntosalille ensimmäistä kertaa, vaihteli suuresti. Kaksi haastateltaviamme kertoi ensimmäisen käyntinsä tapahtuneen juuri liikuntatunnilla, jonka jälkeen kuntosaliharrastus on ollut luonteva liittä osaksi elämää. Pääasiassa naispuoliset haastateltavat ovat ”ajautuneet” kuntosalille aerobic harrastuksen ja fitness -buumin kautta. Matille harjoittelun aloitushetki oli selkeä. Aloittaessaan harjoittelun hän ei vielä omannut minkäänlaista kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Hän kertoi ajatuksistaan ennen harjoittelun aloittamista tähän tapaan: *Mä en selviä pitkään, jos ei tässä jotain muutosta tapahdu.* Kommentissa tulee selvästi esille voimakas tunne ja tarve aikaansaada muutos liikunnallisesti passiiviseen elämään.

Hyvä fyysinen kunto ja itsensä kunnossa pitäminen tuli esille haastatteluissa yhtenä päätavoitteena ja kuntosaliharrastuksen syynä. Kuntoiluharrastus nähdään vastapainona työn rasittavuudelle ja arjen rutiineille.

Se on tosi tärkeä osa mun elämää. Se ammatti, mihin mä oon lukemassa on tosi rankkaa, että sitten liikunta on semmoinen latautumiskeino ja pääsee purkamaan itseään ja sitten unohtaa vähäksi aikaa kaiken muun. Ihan niinku psyykkisiä tekijöitä. Tottakai kun itse pysyy kunnossa niin jaksaa paremmin ja onhan se kiva ettei repsahda ihan parikymppisenä. Heh. Lisäksi siinä on se sosiaalinen puoli, että ei semmosta, että se olis niinku yhtä, vaan siinä on ne kaikki.(Laura)

Roos (1989, 34 – 35) puhuu liikuntaharrastuksen prosessinomaisuudesta ja siitä kuinka liikunnan asema muuttuu sitä pitempään harrastaessa. Roosin mukaan tyypillinen kuntoilura alkaa jonkin elämänmuutoksen tai sysäyksen ansiosta. Normaalitilanteessa syy voi olla

muutama liikkilo, ryppy tai hengästyminen portaita kiivettäessä. Ääritapauksessa syynä voi olla vakavakin muutos terveydentilassa, jonka korjaaminen vaatii muutosta fyysisessä aktiivisuudessa. Toisinaan kyseessä voi olla myös sopimus kavereiden kanssa harrastuksen aloittamisesta tai tavoite osallistua johonkin tulevaan liikuntatapahtumaan.

Liikuntaharrastuksen alkuvaiheessa nopean kehittymisen lisäksi voi myös ilmetä alkuvaikeuksia, kuten lihasten kipeytymistä ja rasitusvammoja. Toisaalta harrastuksen aikataulutuksessa voi ilmetä yllättäviä hankaluuksia. Ennen kaikkea harrastuksen alkuvaihe on tunnetta siitä, että kunto nousee ja olo on parempi.

”Se syksy oli semmoista muutoksen aikaa monessa suhteessa. Se treeni oli yksi muutos, että nyt niinku alkaa uusi elämä. Olinhan harrastanut liikuntaa ennemminkin, mutta se oli yksi keino päästä eteenpäin.” (Laura)

Roosin (1989, 34 – 35) mukaan hyvää oloa nostaa vielä entuudestaan harjoittelijan ylpeys omasta ahkeruudesta ja tiedosta, että hän on tehnyt hyvän ratkaisun. Alkuinnostuksen jälkeen harjoittelijan edessä on kaksi mahdollista tietä. Kunnon ja tulosten kehittyessä muodostuu myös uusia ja korkeampia tavoitteita.

”Aluksi mulla oli tämä, että kymmenen kiloa pudotan painoa. Ja mä sain neljätoista kiloa. Se oli semmoinen tavoite, että se anto mulle paljon. Sitten mä rupesin paljon oppimaan tuota harjoittelua. Se oli ensin vaikeeta, kun tuli kipeeks, eikä pystyny, kun aina pisti jostakin. Se oli sellaista opettelua se harjoittelu. Nyt rupee sitten oleen, että voi vetää hauista ja painoa ylös ja että kun noljus vaan. Tietenkin vähän liian kovilla painoilla sitä yritin. Kyllä se on sitte tuonu sitä tyydytystä, että siinä on pikkusen niinku edistyny.(Matti)

Harjoittelun rutinoituminen tavaksi oli monille tämän tutkimuksen haastateltaville yksi tärkeimmistä tavoitteista. Kuntoilusuorituksessa korostui myös nautinto ja suorituksen jälkeiseen hyvään oloon kiinnitettiin huomiota. Mikäli harjoittelun vaikutukset ovat mieleisiä ja henkilö kokee löytävänsä yhä uuden motivaation, on harjoittelun jatkuminen melko varmaa.

En olis voinut uskoa, että siitä olis tullut niin rakas, että se onkin ihanaa mennä sinne.

(Laura) Laura oli omalta osaltaan yllättynyt ja iloinen siitä, että oli löytänyt harrastusmuodon, jonka myötä liikunnasta muodostui tapa. Toisaalta rutinoituminen voi myös merkitä harjoittelun yksipuolistumista ja elämyksellisyyden vähenemistä. Tavoitteet voivat muuttua puhtaasti suoritusavoitteiksi, jolloin harjoittelusta voi muodostua pakkomielle. Tämän jälkeen on mahdollista, että kuntoilu hylätään joksikin aikaa tai lopetetaan kokonaan. Harjoittelu voidaan aloittaa myöhemmin uudelleen samassa muodossa, tai todennäköisemmin kokonaan uuden lajin muodossa.

Kyllä mulla välähti sitte niinku mieleen, ku mä kesällä niinku juoksentelin, että mä en ennen pystyny kahta minuuttia juokseen. Nyt mä pystyn juoksemaan tunnin. Mä ajattelin, että miksen mä voisi joskus...olis kiva tavoite juosta maratooni. Sen mä vielä pidän tuolla taka-alalla, se vaatii hirveesti vielä. Mutta se on vielä siellä, että mä kokeilen vielä joskus sitä, mutta ei vielä uskalla.” (Matti)

Kuntosali kuntoiluharrastuksena on suhteellisen helppo aloittaa, koska salilla voi treenata monella eri tavalla. Useimmilla saleilla vasta-alkajille tehdään henkilökohtainen harjoitusohjelma ja ohjaaja opastaa ja neuvoo harjoittelun alkuvaiheessa. Toinen vaihtoehto on aloittaa katsomalla mallia ja kyselemällä neuvoja pidempään harrastaneilta tai omilta kavereilta. (Sankari 1995, 55.) Lisäksi kuntosalille ei tarvita sisäliikuntavarustuksen lisäksi muita välineitä.

Kariston (1988, 54) mukaan urheileminen ja liikunnallinen aktiivisuus liitetään nuoruuteen. Liikunnan avulla näitä nuoruuden rajoja pyritään venyttämään. Naisilla liikuntaharrastus saattaa alkaa vasta keski-ikässä, kun lapsien varttuminen antaa siihen paremmat mahdollisuudet.

Miesten tavoitteeksi usein mainitaan lihasmassan lisääminen samalla pysyen tiukkana ja kiinteänä. Naiset taas tavoittelevat pääasiassa kiinteyttä reisiin, pakaroihin ja käsivarsiin. Hyvästä kunnosta ja voimasta koetaan molemmissa sukupuolissa olevan paljon hyötyä ja apua arkielämän askareissa. (Virtamo 1989, 17.) Argylen (1988, 247) mukaan miehet ovat tyytyväisempiä vartaloonsa ollessaan isokokoisia, kun vastaavasti naiset taas ovat tyytyväisiä ollessaan keskivertoa pienempiä.

5.3 Esteitä tiellä – harjoittelun aloittamisen kynnyks

Ihmisillä on yleensä jonkinlaisia ennakkokäsityksiä tai ennakkoluuloja kuntosaleista. Nämä ennakkoluulot saattavat olla myös kynnyksenä kuntosaliharjoittelun aloittamiselle. Salin laitteet voivat näyttää vaikeilta käyttää ja koko saliympäristö tilana vieraalta ja uudelta. Kokemattomalle, harjoitteluun juuri aloittavalle, voi kuntosaliympäristöön sulautuminen olla vaikeaa. Usko omiin kykyihin, pelko osaamattomuudesta, omien voimien pienuudesta ja uskomukset kuntosaliympäristöä kohtaan voivat niin ikään toimia kynnyksenä harjoittelun aloittamiselle. Eräs haastateltavamme kuvaili salin välineiden muistuttavan lähinnä keskiaikaisia kidutusvälineitä. Myös Lauralla oli tuore muistikuva koulun kuntosalista. *Koulussa oli alhaalla semmoinen hirvee kuntosali, missä isot miehet kauheilla painoilla treenas siellä ja sitte me mennään pieninä koululaisina... Se näytti ihan kauhealta. (Laura)*

El-Zein ja Kataja (1994, 77) kuvailevat kuntosalin muistuttavan olemukseltaan autotallia, vaikkei sitä yleensä olekaan tungettu yhtä täyteen erinäköisiä kovin teknisiltä vaikuttavia vempaimia. Raudan kilke puolestaan muistuttaa salien vilkkaimpina aikoina sepän pajaa ja valitettavasti ilmassa leijuu vieläkin liian usein tuoksu, joka saa vanhimmille mieleen hätkähdyttävän elävästi sota-ajan korsuissa vietetyt ankeat ajat.

Samanlaisia uskomuksia ja ennakkokäsityksiä oli meidän haastateltavillamme. Suurin osa heistä oli jo kouluaikana tai urheiluseuran kanssa tutustunut kuntosaliin ja saliharjoitteluun. Isossa ryhmässä tai ystävän kanssa voi ensimmäinen käynti helpottua huomattavasti kun kaveri on tukena eikä tarvitse yksin tehdä kaikkia virheitä. Sankarin (1995, 54) mukaan ”seurustelulla” voi myös peittää alun hämmennyksen. Harri ja Eija kuvailevat omia ensimmäisiä kokemuksiaan seuraavilla tavoilla. *Kyllä sen ehkä silleen muistaa, että oli tietysti aika pieni ja näin. Oli jonkin näköisiä oletuksia siitä kuntosaliharjoittelusta ja siitä minkä näköisiä ihmisiä siellä on, ja minkälaisia vaikeita laitteita siellä on. Sitten arasteli sitä, että kun ei osaa tehdä niitä varsinaisesti, niin se vaatii nimenomaan sen seuran siihen ympärille. Yksin olisi voinut olla vaikeampaa. (Harri) No ei oikeestaan, kun me lähettiin silleen, että mulla oli kaveri mukana, niin me sitten toinen toistamme tukien. (Eija)*

Erilaisten kuntoilumuotojen ja tarjonnan runsaudesta huolimatta saattaa kuntoilun aloittamista estävä kynnys olla joillekin liian korkea. Vaikka ensimmäinen tutustumiskäynti oli suoritettu kouluaikana tutussa liikuntaryhmässä, kertoivat haastateltavat koulun ulkopuoliseen, myöhemmin aloitettuun kuntosaliharrastukseen liittyneen samankaltaisia ”jännitteitä” kuin aivan ensimmäisellä käyntikerralla.

Kuntosalien ja kuntosalikulttuurin kehittyminen kellarisaleista valoisiksi peilisaleiksi koetaan joskus myös vähemmän positiiviseksi. Vaikka tilojen parantamisella ja puhtauden lisäämisellä tähdätään parempaan viihtyvyyteen suuremman käyttäjäkunnan houkuttelemiseksi salille, voi kuntosalin kliininen ympäristö olla myös rajoittava tekijä. Salin kuntostudiomainen ilme sekä viimeisimmän muodin mukaisesti puetut harjoittelijat saattavat tuntua aloittelijalle vieraalta, eikä hän koe kuuluvansa joukkoon. Eija kuvaili omaa suosikkisaliansa juuri näiden seikkojen valossa. *Semmonen kotoinen ja rauhallinen, eikä oo sitten semmoista liian hienoa eikä glamouria. Koska en mä semmoisestakaan taas sitten tykkää, että kaikki on ihan viimeisen päälle. Se tahtoo varmaan olla sileen, että jos on viimeisen päälle sali, niin sitten siellä pyörii näitä viimeisen päälle trimmattuja ihmisiäkin viimeisen päälle hienoissa jumppavetimissä. Se ei oo mulle se pointti siinä urheilussa. (Eija)*

Toisaalta käsitykset kuntosaleista ja niiden käyttäjistä vaihtelevat suuresti.

Haastateltavistamme muutamat olivat harjoitelleet aikaisemmin myös perinteisillä kellarisaleilla. Näiden salien näkökulmasta uudemmat laitteilla ja peileillä vuoratut salit olivat aloittelijoita ja hienostelijoita varten, eikä niillä harjoittelu ollut tehokasta. Tämä muistikuva oli jäänyt myös haastateltavien mieliin ja loi omalta osaltaan kynnystä siirtyä harjoittelemaan uudenaikaisemmalle salille. *No, ehkä vähän. Mä olin tottunut kuitenkin treenaamaan aina kaverin luona kotioloissa ja sit se on aina tavallaan puoliksi vitsi, että on niinku peilisaleja. (Harri)*

Usein kuitenkin käsitys saattaa muuttua harjoittelijan huomattessa, ettei asia olekaan kuvatus kaltainen. Toisaalta myös tottuminen uuteen ympäristöön ja yhteisöön voi lieventää ennakkokäsityksiä, kuten Harri totesi. *Ehkä se kuva on muuttunut ylipäättään kuntosaleista tässä nyt kun on alkanut käymään. Joillakin on aina semmonen kuva sellasesta peilisalista, jossa niinku laitetaan mielummin sellanen lyhythihainen paita ja*

peilin edessä katotaan miten se hauis pullistuu kun sitä liikettä tekee. Se taas sitten jotain ärsyttää erityisen paljon. Mutta en mä oikein oo sitten kuitenkaan semmoinen, joka kattelis toisia tässä, että kukas tässä nyt on kovin nostaan tota penkkiä. En mä oikeestaan semmoista huomaa. (Harri)

Ennakkokäsitysten merkitys vähenee, mikäli harjoittelija kokee voimakasta tarvetta liikunnanharrastamisen aloittamiseen. Tästä on hyvä esimerkki haastateltavalta, joka oli päättänyt vakaasti aloittaa harjoittelun. *Ää, ei ehkä suuri kynnys, koska silloin kun mä mietin viime syksynä, että niinku kun mä päätin että nyt alkaa treenaus. (Laura)*

Aikaisemmin liikuntaa harrastaneelle kuntosali on tuttu paikka. Heillä on jonkinlainen varmuus ja luottamus siihen, että he osaavat tehdä liikkeet oikein ja laitteet ovat pääasiassa tuttuja. Kokeneemmallekin harjoittelijalle uusi saliympäristö voi kuitenkin olla hidastava kynnys harjoittelun jatkamiselle. (Sankari 1995, 54.) Samanlaisia asioita tuli myös esille Hannelen sekä Kallen kommentteissa. *No kyllä tietysti varmaan semmoista jännitystä on ollut, kun ei osaa käyttää niitä laitteita ja mitenkä niissä toimitaan ja että liikkeet on oikein ja että sieltä sitten saavuttaa sen hyödyn. (Hannele)*

Varmaan joskus koulussa yläasteella, oisko ollu seiskaluokalla. No, silloin ei ehkä ollu, ku se oli vaan liikuntatunnilla sellainen nopee visiitti. Mutta sitten kun myöhemmin rupes käymään, nii kyllä se nyt aluksi vähän, että mitä hittoa sitä oikein tekee, että mistä sitä nyt oikein sitten aloittaa, mitä painoa heiluttelee. (Kalle)

Kynnys kuntosaliharrastuksen aloittamiseen on ilmeisesti lopulta suhteellisen matala kuntosalin saamasta suuresta suosiosta sekä harrastajamäärästä päätellen ja monet harrastajat ovat löytäneet itselleen sopivan harjoittelupaikan. Vaikka harrastuksen aloittaminen saattaa joissakin tapauksissa tuntua vaikealta, niin yleensä taustalla vaikuttava motivaatio kuntoharjoittelun aloittamiseen voittaa kuitenkin nuo alkuvaikeudet.

5.4 Naisille oma sali

Kuntosaliharjoitteluun, kuten useisiin muihinkin liikuntamuotoihin, liittyy voimakas sukupuolinen näkökulma. Kilpa- ja harrasturheilussa miehet ja naiset kilpailevat eri sarjoissa. Kuntosali on pitkään pysynyt vain miesten etuoikeutena, vaikkei naisilta suoranaisesti olekaan pääsyä sinne kielletty. Tähän on syynä ollut kuntokellareiden ”miehinen” tunnelma ja raskaiden rautojen nosteleminen. Salilla saattavat kajahdella äreät karjahdukset ja miehiä ei ilmeisesti tunnu haittaavan tunkkainen haju eikä kellarisalin askeettinen olemus. (El-Zein & Kataja 1994, 89.) Tärkeää on, että tarpeelliset välineet löytyvät ja se, että rautaa on tarpeeksi. Toinen syy naisten puuttumiseen kuntosalilta lienee liittynyt ulkonäöllisiin seikkoihin ja naisten haluttomuuteen olla ruumiillisesti esillä julkisesti vieraiden ihmisten, erityisesti miesten keskellä.

Naisille suunnatut salit ovat yleensä miljööltään viihtyisämpiä. Ne ovat valoisia, avaria ja saliin on saatettu sijoittaa mm. viherkasveja viihtyisyyden luomiseksi sekä muuta oheismateriaalia, kuten lehtiä muita saleja enemmän. Naisten kuntosaleilla on myös helppokäyttöisiä ja turvallisia kuntoilulaitteita ennemminkin kuin vapaita painoja.

Molemmilla sukupuolilla paineet usein kohdistuvat ulkomuotoon ja myös lihasvoimaan. Naisilla lisäksi enemmän myös tekniseen osaamiseen, koska usein he ovat harrastaneet liikuntaa miehiä vähemmän. Toisaalta voiman puute voi olla miehelle henkisesti vaikeampi hyväksyä, kuin naiselle. Kulttuurissa on hyväksyttävämpää olla fyysisesti heikko nainen, kuin mies. Heikkovoimaisuus koetaan usein jopa naiselliseksi ominaisuudeksi. Naisten saleja pidetään myös perusteltuina siitä syystä, että miehet käyttävät raskaita painoja, joita naiset joskus voivat joutua siirtämään laitteista pois. (Sankari 1995, 55, 57.) Nämä seikat käyvät ilmi myös Lauran sekä Eijan kommentteissa.

Musta se on ihan hyvä että on, koska monille on oikeesti iso kynnys mennä miesten kanssa tonne. Et miehet tekee kuitenkin isommilla painoilla ja sitte voi tuntea ittensä silleen ihan... (Laura)

En mä tiedä miten sitten taas miehet kokee sen että... Mä oon miettinyt, että onko se miehistä ärsyttävää, kun ne tekee kuitenkin kaikki isommilla painoilla tai näin, että siellä sitten joku käy vähän piipertämässä jotain siinä välissä. En osaa sanoa ärsyttääkö se... Musta tuntuu, että miehiä se ei samalla tavalla häiritse.(Eija)

Haastattelussamme kaikki olivat sitä mieltä, että naisille tarkoitetut kuntosalit alentavat kynnystä aloittaa harjoittelu. Naispuoliset haastateltavat kokivat aloittamisen naisten kesken helpommaksi, kun miehiä ei ole ympärillä, vaikka muu olisikin uutta ja outoa. *Silloin kun mä aloitin, niin mä en olisi voinut kuvitellakaan, että mä olisin mennyt sinne miesten keskelle treenaamaan. Mä en osaa sanoa mistä kaikesta se johtuu mut se tuntu jotenkin vieraalta se ajatus.*(Laura)

Sankarin (1995, 57) mukaan naiset ovat tarkempia ulkonäöstään, kuin miehet. Naisten puolella voidaan olla rennommin, eikä tarvitse aina olla niin edustavan näköinen kuin sekasalilla. Tästä voidaan päätellä, että naiset kiinnittävät enemmän huomiota ulkonäköönsä mikäli harjoittelevat sekasalilla. Toiseksi naisten urheiluvaatteet voivat olla kohtalaisen paljastavia. Tämän takia erityisesti vanhemmat naishenkilöt voivat kokea harjoittelun naisten salilla miellyttävämmäksi. Myös Eija totesi, että on suuri kynnys lähteä vieraiden miesten katseltavaksi salivaatteissa, varsinkin jos tuntee epävarmuutta omasta ulkomuodostaan. *Henkilökohtaisesti vieläkin varmaan, silloin alussa varsinkin, niin en minä olisi lähtenyt kuntosalille jos mä tietäisin että siellä olis miehiä. Jotenkin mä luulen, että se on monilla naisilla se ulkonäköön liittyvä, kun sä oot vähän tiukemmassa t-paidassa ja trikoissa ja sitten ei olekaan ihan joka kurvi kohdallaan, niin se on aika iso kynnys lähteä, vaikka ne ei tuijottais yhtään. Mutta mä luulen, että se kynnys mataloituu sitten naisille kuitenkin lähteä kun tietää, että se on semmoinen turvallinen ympäristö tavallaan.* (Eija)

Kaikki haastattelemamme naiset harjoittelivat pääasiassa naisten puolella, vaikka yleinen puolikin olisi ollut käytettävissä. Ainoat poikkeukset johtuivat siitä, että yleisellä puolella laitevalikoima on jonkin verran laajempi. *Siellä on muutama sellainen laite, jota tuolta (naisten sali) ei löydy, että on pakko mennä. Se voi olla, että mä myöhemmin treenaan pelkästään miesten puolella (yleinen puoli). Ainakin on edistystä tapahtunut tässä suhteessa. Mä uskallan jo mennä sinne. Ha -ha.* (Laura) Jonkin aikaa harjoiteltuaan kaikkien haastateltavien naisten suhtautuminen yleisellä puolella harjoitteluun on muuttunut. Nykyisin harjoittelu voi tapahtua kummalla puolella tahansa. Yhteisenä kommenttina kaikilla haastatelluilla naisilla olikin, että tiettyinä kellonaikoina naisten salilla on yksinkertaisesti vain enemmän tilaa harjoitella.

Miespuolisilla haastateltavilla mielipiteet olivat ymmärrettävästi neutraalimpia. Kaikki olivat kuitenkin samaa mieltä siitä, että joillekin naisille saattaa olla helpompaa aloittaa harjoittelu ja harjoitella naisten salilla. *Ei mulla oo paljoa kantaa. Ei mua häittää, jos semmoisia on. Toisaalta ehkä hiemän ihmetyttää miksi niitä pitää olla. Jos se tietysti joitain naisia helpottaa mennä sinne, niin se on ihan ok. (Harri)*

Miehet näkivät naisten salit tärkeinä juuri aloittamiskynnystä alentavana seikkana. Kukaan miehistä ei kertonut katsovansa naisia sen enemmän kuin mitä normaalisti kiinnittää huomiota toisiin salilla harjoitteleviin ihmisiin. *Varmaan se ihan hyvä juttu, en mä osaa sanoa. Mua ei ainakaan yhtään häiritse jos täällä käy naisia. Ne on hyvin nuoria tyttöjä, jotka tossa käy mutta varmaan naiset tykkää... ihan hyvä varmaan on, että heille on ihan omat salit. (Matti)*

Hyvä ja huono. Kyllähän se on ihan hyvä, että niitä naisiakin tuolla salilla pyörii mutta ihan hyvä juttuhan se kai on, että saa ihan rauhassa treenata jos haluaa. (Kalle)

Selvimmän sukupuolten välinen kanssakäyminen tuli esille Lauran kommentoidessa naisille suunnattujen salien etuja. *Se on yks tekijä ja mä uskon että se on monille naisille oikeesti semmoinen, että saa olla siellä, että saa keskittyä treenaamiseen, eikä tarte keskittyä sitte miesten kättelemiseen.. he-he... Ja sit raivostuttaa jos välillä vierailee tuolla yleisellä puolella, niin joskus tulee sitte semmoinen että kytätäänkö siellä nyt sitten mua. Voi olla, että kukaan ei välttämättä kytää, mutta se vaan on semmoinen olo, niinku että joku saattaa kattoo. Mutta en mä sit anna sen häiritä. Siinäpähan kattoo, jos halua kattoo. Kai se nyt on, että jos itse ajattelee että joku kattoo mua, niin kai itsekin sitten ehkä joskus sattuu vilkaisemaan johonkin (Laura)* Harri tuo esille miehen näkemyksen vastakkaisen sukupuolen tarkkailusta. *On olemassa niin monenlaisia naisia. Jotkut varmaan nauttii siitä, että heitä katellaan punttisalilla ja jotkut ei nauti siitä yhtään. (Harri)*

Myös Sankarin (1995, 56.) mukaan naisia usein ujoittaa mennä harjoittelemaan miesten keskelle. Tällöin monille naisille harjoittelu on helpompaa aloittaa naisten keskuudessa vain naisille suunnatuilla saleilla. Harjoittelu koetaan helpommaksi, kun voi keskittyä harjoitteluun ilman tunnetta, että joku katselee. Myös naiset, jotka harjoittelevat yleisillä saleilla ymmärtävät näkökulman, jolloin nainen haluaa ehdottomasti harjoitella pelkästään naisille tarkoitettulla kuntosalilla

Toisaalta Laura toi esille erilaisen näkökulman vertailtaessa naisten ja yleisen puolen vallitsevia tunnelmia. Kommentissa heijastuu käsitys sukupuolen sisäisestä vertailusta ja jopa jännitteistä. (vrt. Hesse-Biber, 1996) *Miesten puoli on toisaalta semmoinen rennomp. Enemmänkin siellä on semmoinen kaverifiiilis, sellainen hyvä. Naisissa on tämmöinen piirre, että kun on naisten sali, niin sit siellä on sitä toisten mulkoilua tai sellaista kattelua, mikä mun mielestä on ihan äärimmäisen typerää. Mua nyt vaan ei kiinnostakaan, että millä painoilla siellä ihmiset tekee. Jokainen tekee sillä tyylillä millä tekee. (Laura)*

Näkökulma antaa uuden pohjan keskustelulle harjoittelun sosiaalisuudesta ja siihen liittyvistä sukupuolijännitteistä. Kinnunen (2001, 76) viittaa Kleinin (1993) mainitsemaan sukupuolinarsointiin, jossa omaa kehoa peilataan saman sukupuolen edustajiin. Kinnunen tuokin kärjistäen esiin ajatuksen, jossa todetaan naisten harjoittelevan toisia naisia varten ja miesten puolestaan toisia miehiä varten. Vastakkaisen sukupuolen miellyttämistä tärkeämmäksi nousee oman sukupuolen massasta erottuminen. Samalla voitaisiin todeta, että yhteiskunnassa vallalla olevat sukupuoleen liittyvät ihanteet usein määrittellään saman sukupuolen toimesta. Kuntosaliin liittyvää sosiaalista käyttäytymistä ja sosiologiaa tarkastellaan lähemmin seuraavassa luvussa.

5.5 Harjoittelun sosiaalisuus

Joskus sovitaan ihan kavereitten kanssa niinku treffit salille, et mennään yhtä aikaa tekemään sit jumppaan. Ja sit jos lenkille lähtee, niin on kivempi kaverin kanssa kun sitten yksin. (Laura)

Kuntoliikunnan lisääntymisen myötä ovat myös sosiaaliset seikat harjoittelussa saaneet lisääntyvää huomiota. Raskas oman kehon fyysinen rasittaminen omissa oloissaan ei ole syy harjoitteluun, ainakaan kuntoliikkujien joukossa. Eri liikuntaharrastuksilla on vaihtelevia sosiaalisuusmerkityksiä. Jollekin harjoittelijalle on tärkeää, että harjoittelu tapahtuu hyvän ystävän kanssa, jolloin harjoittelun lomassa keskustellaan myös muista asioista. Toinen taas harjoittelee yksin, mutta kokee silti harjoittelumiljööseen kuuluvat muut henkilöt tärkeiksi tunnelmaan vaikuttaviksi tekijöiksi. Myös halu tuntee yhteenkuuluvuutta muiden ihmisten kanssa, sekä tarve yleisen hyväksynnän saamiselle omalle toiminnalleen voivat olla suuria. Joillekin harjoittelijoille oman harrastuksen

ympäriille muodostuu täysin oma sosiaalinen verkostonsa, johon kuulumisen koetaan tärkeäksi.

Donnelly (1981, 581 – 582) jakaa urheilukulttuurin kahdentasoiseen alakulttuuriin. Primaaritaso käsittää lajiin liittyvät uskomukset ja käyttäytymismallit, jotka suoraan liittyvät alakulttuurin perustana olevaan ilmiöön. Kuntosaliharjoittelussa näillä tarkoitetaan lähinnä harjoittelumenetelmiin kohdistuvaa tietoa ja taitoa. Sekundaarinen taso pitää sisällään lajiin liittyviä toissijaisia seikkoja, kuten pukeutumisen, lajiin liittyvän erityisen kielen, sosiaalisen arvojärjestelmän sekä suhtautumisen lajin ulkopuolisiin. Lajien sosiaalisuutta tarkasteltaessa nimenomaan sekundaarisen tason ilmiöt kuvaavat lajin yhteisöllisyyttä.

Aloittaessaan uuden lajin tulokas saa vastaansa aivan uuden sosiaalisen kentän. Lajista riippumatta harrastukseen liittyy aina perinteitä, sopivaisuuskäsityksiä, käyttäytymisodotuksia, arvoja, symboleita, merkityksiä ja hierarkioita. Tämän tapaviidakon uusi harrastaja kohtaa ensimmäisillä harjoituskerroilla. Lajista riippuen on tunnettava lajin tavat ja säännökset, sekä urheilulliset että sosiaaliset. (Karisto 1988, 52.)

Kinnusen (2001, 60) mukaan kuntosali on paikka jonne muodostuu helposti harjoittelijoiden yhteisö. Harjoittelijat tapaavat kuntosalilla satunnaisesti, mutta aktiivisimmat kävijät oppivat tuntemaan toisensa nopeasti. Toinen harjoittelija ja hänen tapansa saatetaan tuntea hyvinkin, vaikka varsinaisesti ei tiedetä edes tämän koko nimeä, eikä tämän yksityiselämästä juuri mitään. Salin vakioasiakkaiden keskuudessa tervehtimisellä on tärkeä yhteisöllisyyden symbolinen merkitys. Luonnollisesti asiakasmäärältään pienemmät salit muodostavat isoja saleja tiiviimpiä yhteisöjä joissa käyttäytyminen on tuttavallisempaa. Harjoittelu voi tuntua kotoisalta, rauhalliselta ja luottavaiselta vaikka harjoittelija ei tuntisikaan muita, mutta harjoittelee usein samaan aikaan samojen ihmisten keskellä. Tervehtiminen on tavallista myös salin ulkopuolella, joskin sitten kommunikointi jääkin usein vain tervehtimisen tasolle kuten Matti, Harri ja Laura asian ilmaisevat. *Kyllä mää jonkun verran tutustunu... Ei mulla näistä oo mitään ystäviä tullu. Moikataan ja tervehditään tottakai, kun päivittäin nähään melkein.* (Matti)

No ei voi ihan tutustumiseksi sanoa, mutta niinku on nyt silleen sellaisia päännyökäytys tuttavია... heh. Joku sit nyökkää päätä, kun huomaa nähneensä jonkun neljän kuukauden ajan kolme kertaa viikossa, niin sitte suomalainen alkaa nyökkään kelle tahansa. (Harri) Ehkä muutama, ei hirveesti. Enemmänkin semmoisia moi -tuttuja. (Laura)

Vaikka salilla ei varsinaisia uusia tuttavuuksia olisikaan syntynyt, kertoivat Kalle ja Eija pelkän tervehtimisen lisäksi vaihtavansa puolittutujen kanssa joskus muutaman sanankin. *En varsinaisesti kyllä oo silleen niinku kunnolla tutustunut kehenkään, jonkun verran oon. Täällä on pari sellaista tyyppiä kenen kanssa oon jutellu silleen enemmän, mutta ei varsinaisesti. (Kalle) Tietysti silleen, että nyt kun on nähnyt samoja ihmisiä käyvän, niin on sitten ruvennut tervehtimään ja ehkä muutaman sanan vaihtamaan. (Eija)*

Vaikka tervehtimisen ja muutaman sanan satunnaisen vaihtamisen voidaan katsoa olevan yleisenä tapana suomalaisissa kuntosaliyhteisöissä, on näissä tavoissakin Kinnusen (2001, 61) mukaan paljon vaihtelua erityylisten salien sekä myös eri maiden kulttuurien välillä. Suomalaiseen kuntosalikulttuuriin ilmeisesti istuu hyvin tietyn etäisyyden pitäminen muihin harjoittelijoihin. Kokemuksen myötä yhteisöllisyyden tunne vaikuttaisi selvästi kasvavan.

Toisten harjoittelijoiden kanssa voi keskustella tai olla keskustelematta. Hiljaisuus on yhtä lailla hyväksytty sosiaalisuuden muoto. *Lähinnä kattelen ulos tossa itekseni... heh... ja en mä kellekään mitään puhu. (Harri)*

Matti toi kommentissaan esille ihmisten erilaiset tarpeet liittyen toisten kanssa kommunikointiin. *Kyllähän se varmaan toisilla on sitä, mutta mä teen ihan omissa oloissani. Mä en täällä seurustele paljon kenenkään kanssa, että tuota mä vedän sen homman läpi aika tiiviiseen tahtiin, käyn saunassa ja lähen pois. Se ei mulle sillai merkitse, kivoja kavereitahan tuolla on, että ne tulee jutteleen ja kyseleen, että kuka sä oot ja mitä sä teet. Kyllä toisilla on selvästi tarvetta tällai seurustella, että mulla ei oo hirvee tarve semmonen. (Matti)*

Myös Eija nosti esille näkökulman, jossa harjoittelu nähdäänkin omaan toimintaan keskittyvänä vastapainona esimerkiksi työlle.

Enemmän mä ehkä kuitenkin haen sitä, että kun töissä joutuu puhumaan ja olemaan ihmisten kanssa ja sitten kotona on se oma hulina, niin en mä edes oikeestaan kaipaa sitä.
(Eija)

Kuntosalilla harjoitellaan yhdessä tilassa, samoilla välineillä. Jokainen kuitenkin harjoittelee ja toteuttaa omaa ohjelmaansa yksin ja omaan tahtiin. Tästä syystä toisia harjoittelijoita on jokaisen huomioitava välineeltä toiselle siirryttäessä. Kuntosaleille onkin syntynyt erilaisia normeja jotka säätelevät harjoittelijoiden toimintaa salilla. Normit ovat eri saleilla lähes yhtäläisiä sisältäen joitain yhteisiä piirteitä, kuten mm. toisten harjoittelijoiden varmistamisen ja vuorottelun laitteissa. Kuitenkin pienemmillä saleilla on saattanut syntyä joitain omia sääntöjä jotka yleensä ovat normille tyypillisesti kirjoittamattomia. Nämä säännöt uuden harjoittelijan on opittava havainnoimalla ja ehkä yrityksen ja erehdyksen kautta.

Yhtenä yleisenä tapana on että muiden annetaan harjoitella samalla laitteella omien lepotaukojen aikana, mikäli salilla on paljon harjoittelijoita. Tähän ”välissä tekemiseen” on myös olemassa tilanne- ja paikkakohtaisia variaatioita. Välissä tekeminen pyritään suorittamaan mahdollisimman joustavasti häiritsemättä laitteen ensin varanneen harjoitusrytmiä. Helpointa se on jos kyseessä on painopakalla varustettu laite, jossa vastusta voi säätää hyvin nopeasti. Lähes suvaitsematonta on ehdottaa välissä tekemistä jos kyseessä on levytangolla ja levypainoilla suoritettava liike. Varsinkin jos harjoitus tehdään niin erisuurilla painoilla, että painojen vaihtamiseen menee runsaasti aikaa. Tällöin on viisasta kysyä, että kuinka monta sarjaa toisella on vielä jäljellä ja odottaa vuoroaan hieman etäämmällä laitteesta. (vrt. Kinnunen 2001, 65.) *No kyllä mä luulen, että kaikilla on se oma ohjelma jota ne vie läpi kuitenkin. Mitä mä oon tuolla seurannut, niin kyllä ne niinku etenee sen oman ohjelman mukaan ja ne kattoo sieltä vapaan laitteen ja siirty taas toiseen. Ja jos se ei oo vapaa, niin ne sitten kysyy, että voiko tehdä välissä. Se on tällaista toisen huomioon ottamista, ettei siellä yks valloita koko salia. Kyllä täällä aika hyvin pelaa tää minusta.* (Matti)

Samoin on hyväksytyä pyytää apua liikkeiden varmistuksessa ja pyydettyä myös sitä itse antaa. Varmistaminen liittyy ensisijaisesti turvallisuuseikkoihin. Mikäli varmistettava ei jaksakaan itse nostaa painoa, on varmistajan tehtävänä auttaa paino ylös. Kokeneemmat

harjoittelijat käyttävät varmistajaa myös harjoittelun tehostamiseksi. Saadakseen harjoituksesta täyden hyödyn irti he tekevät viimeiset toistot varmistajan hieman avustaessa. Varmistajan käyttäminen onkin yleistä kaikissa vapailla painoilla suoritettavissa liikkeissä kuten jalkakyykyssä sekä erityisesti pään yläpuolelle käsillä suoritettavissa nostoissa. Usein varmistajana toimii harjoituskaveri mutta yleisesti hyväksytyä on myös pyytää salilla muilta harjoittelijoilta varmistusta jos heillä ei ole oma sarja kesken. Kokeneemmat harjoittelijat eivät välttämättä hyväksy varmistajakseen ketään muuta kuin toisen alalle enemmän vihkiytyneen henkilön, todennäköisesti oman harjoituskaverin, koska varmistajalta vaaditaan myös oikeaa avustustekniikkaa esim. jalkakyykyssä sekä juuri pakkotoistoissa vaadittavaa oikeata varmistamisessa käytettyä voimaa. Avustaminen on tyypillistä erityisesti miesten keskuudessa ja ns. perinteisillä kuntosaleilla. Nykyaikaisilla kuntokeskustyyppisillä saleilla tapa on harvinaisempaa. Pääasiassa tämä johtuu siitä, että näillä saleilla harjoittelu tapahtuu usein ohjatusti ja liikkeet suoritetaan turvallisissa laitteissa. *No ei se nyt varsinaisesti. En mä nyt tuu juttelemaan muitten kanssa, mutta kyllä sitä nyt silloin tällöin. Riippuu nyt vähän minkälaisia tyyppisiä sattuu olemaan. Lähinnä silloin jos tarvii jotain auttaa tai tarvii ite apua, niinku varmistushommissa. Kyllä sen silloin huomaa, kun rupes kaverin kanssa käymään, niin tietysti aikaa menee enemmän, mutta toisaalta taas tulee tehtyäkin paremmin kun pystyy tekeen suuremmilla tehoilla, kun siinä joku on tsemppaamassa ja auttamassa, ettei jää painon alle. (Kalle)*

Osalla haastateltavista oli jossakin vaiheessa ollut harjoittelukaveri. Kaverin kanssa harjoittelun hyväksi puoliksi nähtiin varmistamisen lisäksi harjoittelun aloittaminen. Kaverin kanssa voi helpommin olla aloittelija, kun alkuhämmennyksen voi jakaa. *Sanotaan, että aluksi halus että joku lähtee sun mukaan, että pääsi siihen hommaan. Nyt on enemminkin niin, että joskus tuntuu että on joskus ärtyisä kun joku niinku sanoo jotain. Kun tuntuu, että haluaa vain tehdä sitä omaa. (Eija)*

Muina hyvinä puolina nähtiin kaverin kanssa harjoittelemisen aiheuttama kilpailutilanne joka voi toimia positiivisena motivoijana. Samoin jos on kaverin kanssa sovittu tapaaminen salille, on vaikeampi jättää harjoitus väliin. *Ehkä se hieman tuo semmoista sinne takaraivoon, että en mä nyt viitti tässä ruveta löysäileän ihan älyttömästi. Mutta tota kyllähän se sitte ehkä pitemmässä aikavälissä tavallaan myös pikkusen antaa virtaa jos*

näkee, että toinen kehittyy jossain ja ite treenaa yhtä paljon samoina päivinä, niin tekee mieli sitten kehittyä ittekin. (Harri)

Negatiivisena puolena Harri mainitsi harjoituksen joskus venyvän, kun saattoi jäädä kaverin kanssa jutustelemaan pitemmäksi aikaa. *No ehkä se toiseenkin suuntaan välillä toimi se kaverin kanssa harjoittelu. Joskus se saatto venyttää sen treenin kun laiskotti. Ennen se oli ehkä semmosta juttelua. Sitte kun kaverin kanssa kahestaan vuosikaudet oli niin sit siinä niinku vitkutteli ja jutteli ja saatto treeni venähtää kaksituntiseksi. (Harri)*

Yhteistä lähes kaikille haastateltaville oli se, että nykyisin harjoittelu tapahtuu melko itsenäisesti ilman harjoituskaveria. Tähän on ilmeisesti syynä se, että kun kaverin kanssa on opittu salin tavat ja suoritustekniikat niin harjoituskaveria ei koeta enää niin välttämättömäksi. *Silloin alussa kun me alotettiin, meitä oli kolmen naisen kimppa. Me käytiin täällä aamulla, että en mä niinku ainut hullu ollut täällä siihen aikaan, mut ei nyt oo sitten enää, että kyllä sen on ihan yksin treenaamista. (Hannele)*

Kuntosalin sosiaalisuudesta kysyttäessä kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että kuntosalilla on myös sosiaalinen funktio. Kuitenkaan kukaan heistä ei maininnut sosiaalisuuden olevan heille merkittävä seikka kuntosalilla käymiseen. *On se (sosiaalisuus) tärkeää, mutta ei se ole tärkein. Että silloin kun mä tulin tänne, niin mä tulin ihan yksin ja sen jälkeen on sitten kavereita liittynyt tai sitten oon saanut täältä tuttuja. (Laura)*

Vaikka haastateltavien kertomusten mukaan sosiaalisuus on harvoin tärkein syy lähteä kuntosalille, ei sosiaalisuuden merkitys ilmeisesti siltikään ole vähäinen. Yksi miespuolinen haastateltava kertoi aluksi harjoitelleensa tuttavansa autotallissa askeettisissa olosuhteissa muutaman käsipainon ja punnerruspenkin avulla. Glassnerin (1990, 231) mukaan kuntosalin laitteet itsessään eivät voi olla muuta kuin tylsistyttäviä sekä persoonattomia. Kuntosalista tekevät mielenkiintoisen soiva musiikki, kiehtovat värit sekä ennen kaikkea muut salilla harjoittelevat ihmiset.

Kaikki haastatellut kertoivat yksimielisesti harjoittelevansa mieluiten silloin, kun salilla on hiljaisempaa, eikä laitteille tarvitse jonottaa. Syy oli siis ennen kaikkea käytännöllinen,

eikä niinkään liittynyt muiden ihmisten läsnäoloon vaan mieluummin harjoittelurytmin säilymiseen. Kaikissa haastatteluisa täydellä salilla harjoittelemista ei koettu epämieluisaksi, mikäli oma harjoittelu ei siitä häiriintyisi.

5.6 Kuntosali sosiaalisena tilana

Tuija Nykyri (1996) omassa tutkimuksessaan tarkastelee julkisia tiloja myös esiintymispaikkoina. Tutkimuskohteena oli disco- ja ravintolaympäristö. Jossain määrin nykyisin myös kuntosaleja voidaan pitää näyttätymis- ja kohtaamispaikkoina. Erityisesti nuorison keskuudessa harjoittelu voi olla enemmän kavereiden tapaamista ja yhdessäoloa, kuin totista kunnosta huolehtimista. Omat kaverit tai halu kuulua yhteisöön voivat olla tärkeitä vaikuttimia harjoittelupaikkaa valitessa. Huomiotta ei voi myöskään jättää mahdollisuutta sopia uusia sosiaalisia suhteita. Discoon mennessä yleisesti pukeudutaan muodikkaasti ja valmistaudutaan iltaan. Samalla tavoin monet valmistautuvat myös kuntosaliharjoitteluun. Se miltä näyttää harjoitellessa onkin usein merkittävä seikka yhtäläillä miehille, kuin naisille.

Yleisistä ja julkisista tiloista voidaan osoittaa erilaisia aluekokonaisuuksia. Strassoldon (1993, 22 – 23) mukaan tilasta voidaan aina löytää keskus, joka hallitsee ja polarisoi sosiaalista tilaa. Näin ollen siihen liittyy myös paljon symbolisia merkityksiä. Keskuksen ympärille muodostuu reuna-alueita, jotka ovat epäsymmetrisesti irti varsinaisesta keskuksesta. Rajat voivat esiintyä erilaisissa muodoissa. Niillä voi olla reviirimerkitys tai ne voivat olla merkinä tarpeesta pitää yllä ryhmäidentiteettiä.

Nykyisin isoimmat kuntosalit ovat itsessään kuntoilun keskuksia, erottuen yhtenä julkisena tilana muiden joukossa. Kuntokeskuksessa itsessään voidaan ajatella olevan useita pienempiä keskuksia ja aluekokonaisuuksia, joilla kaikilla on oma merkityksensä salilla harjoitteleville. Kuntokeskuksissa harjoittelutiloja voi olla useita. Yksittäinen käyttäjä voi käyttää niitä kaikkia, tai vain yhtä. Harjoittelutilat ovat usein selvästi toisistaan erillään olevia tiloja, keskittyen tiettyyn harjoittelumuotoon. Ryhmäliikuntatiloja voi olla useampia ja kuntosaleja joissain tapauksissa kaksi, naisille suunnattu ja yleinen.

Strassoldon (1993, 33, 39) mukaan tilaa voidaan jaotella myös sen mukaan, mikä käsitetään sisäpuolella ja ulkopuolella olevaksi. Kuntokeskus on tilana itsessään rajattu ulkomaailmasta, missä vastaanotto toimii sen porttina. Myös se, että naisille ja miehille on omat kuntosalinsa jakaa kuntosalilla olijat kahtia ja rajoittaa pääsyn tilan tiettyjen osien sisäpuolelle.

Mikäli tiloja on useita, on selvää, että jokainen alue on oman harjoittelumuotonsa keskus. Tilan sisällä voidaan kuitenkin vielä löytää erillisiä keskuksia, joita ei varsinaisesti ole rajattu millään fyysisellä rakenteella. Tällaisesta tilan määrittelystä Koskela (1994, 24) käyttää nimitystä relationaalinen tila. Relationaalinen tila syntyy sosiaalisten suhteiden ja käytäntöjen kautta. Ryhmäliikuntatiloissa, kuten aerobic saleissa, keskuksiksi muodostuu luonnollisesti alue, missä ohjaaja toimii. Reuna-alueet taas sijaitsevat tilan reunoilla, tai salin perällä, kaukana ohjaajasta.

Kuntosalilla keskus voidaan helposti osoittaa ns. käsipainoalueelle. Kyseisellä alueella on yleisesti eniten peilipinta-alaa, sekä eniten vapaata lattiatilaa. Tästä johtuen tila on selvästi havaittavissa lähes kaikista salin kolkista katsottuna. Alueella harjoittelevat ovat helposti huomion keskipisteenä. He harjoittelevat ilman laitteen suoma tukea ja heidän tekniikkansa ja vartaloidensa olemus on helposti havaittavissa. Tämän salin oletetun keskuksen lisäksi tilasta voidaan osoittaa muitakin keskittymiä, jotka omalla tavallaan muodostavat omia kokonaisuuksiaan ja pitävät sisällään myös symbolisia merkityksiä.

Lämmittelyalue aerobisine laitteineen on alue, jossa harjoittelu aloitetaan. Lämmittelyn lomassa voi keskustella ja puheensorina usein viestittääkin kokeneista harjoittelijoista, joille oma harjoittelu on jo rutinoitunut. Vastaavanlaisen merkityksen saa venyttelyalue. Tietynlaiset harjoittelijat eivät aluetta milloinkaan käytä, vaikka tietäisivät sen olevan hyödyllistä. Alueella toiminen merkitsee, että harjoittelu on siltä kerralta loppuillaan ja harjoittelija on ymmärtänyt lihaskuormituksen merkityksen.

Kolmas, suurin alue, on usein myös salin laajin tila, eli harjoittelulaitteet. Laitteelta toiselle siirtyvä harjoittelija toteuttaa omaa ohjelmaansa, eikä tällä alueella yleensä keskustella ja kommunikoida edellisten kaltaisesti. Keskittynyt harjoittelu ja päämäärätietoinen siirtyminen laitteelta toiselle kertovat oman harjoitusohjelman sisäistämisestä ja sitä mukaa

myös kokemuksesta. Tämä alue on yhteisöllisesti kaikkien omaa aluetta. Aloittelijat ja kokeneet harjoittelijat toimivat yhteistyössä toisiaan huomioiden.

Perinteinen harjoittelualue, joka selvästi erottuu tilana suurenkin salin sisällä, on ns. vapaapainoalue. Alueella sijaitsevat harjoittelupaikat mm. penkkipunnerrukselle ja jalkakyykyille. Ominaisia ovat kookkaat tangot ja suuret määrät raskaita irtopainoja. Vaikka alue olisi muiden laitteiden ympäröimä, erottuu se silti monilla saleilla omana reviiirinään. Alue mielletään useasti kokeneiden harjoittelijoiden ja erityisesti miesten ympäristöksi. Harjoittelutoiminta on useasti laiteharjoittelua verkkaisempaa ja keskustelu on yleistä.

Oman alueensa muodostaa luonnollisesti pukuhuone. Alue ei kuitenkaan ole enää samalla tavoin julkinen, kuin edellä mainitut. Pukuhuoneessa harjoittelijaa ei enää arvioida samoin kriteerein, kuin hänen toimintaansa harjoittelualueilla. Luonnollisesti pukuhuoneista puuttuu myös vastakkainen sukupuoli, jonka läsnäolo muissa tiloissa vaikuttaa siellä toimimiseen.

Haastatteluissa esille tuli kuntosaliin tilana kohdistuvia odotuksia. Tärkeitä vaikuttimia tunnelmaan ja viihtyvyyteen olivat yleinen siisteys, tilan valoisuus, monipuolinen laitevalikoima, sekä käytännölliset pukeutumis- ja peseytymistilat. Kommentit tiloista olivat keskenään melko yhteneviä, kuten seuraavasta voi havaita. *Semmoinen, että sinne on kiva tulla ja sieltä on kiva lähteä, se tekee tosi paljon. Ihan semmoinen yleinen viihtyvyys ja yleinen siisteys on niinku, mistä se kaikki lähtee. (Laura)*

Semmoinen viihtyisyys, niin kyllähän siitä on aina hyötyä. Ei ihan semmoinen tunkkanen luolisto, vaan enemmän niinku tämmönen valoisa paikka, niin se on mukavampi treenata. (Kalle)

Se, että se on viihtyisä, eikä semmoinen pimeä koppi, missä käy hikoilemassa ja sitten pois. Tavallaan olis kiva, että olis vaikka joku kasvi tai vähän tämmöistä pehmennystä siihen. Se, että se ei olisi ihan semmoinen askeettinen, tyly. Mieluummin valoisa. (Eija)

Vastaanoton toimivuus ja ystävällisyys koettiin kaikkien haastateltavien mielestä tärkeäksi tunnelman luojaksi ja viihtyisyyden edistäjäksi. *Vaikuttaa tottakai. Että se jos sä vedät sen kortin siitä ja joku vaan ynisee sieltä, niin ei se ainakaan niinku lisää sitä motivaatiota.*

Mutta se että vastaa kun tervehditään niinku ja silleen, niin tuntuu heti, että on kiva tulla ja ei se ainakaan laske se motivaatio. Ne on pieniä asioita ja ne vaikuttaa uskomattoman paljon. (Laura)

Kyllähän se varmaan jonkin verran vaikuttaa, että kun mukavasti tervehditään ja sitä rataa, niin mukavahan se on tietysti treenatakin. (Kalle)

6 KEHO JA MIELI

On tullut semmoinen tosi hyvä fiilis ja sitä tuntuu että sitä jaksaa paremmin töissä ja unen tarve on vähentynyt ja kaikkea muuta mahdollista. Tuntuu että on elämässä paremmin kiinni ja näkee semmoisia valoisia asioita ympärillään. (Hannele)

Useimmille ihmisille on varmasti tuttu toteamus ”terve sielu terveessä ruumiissa”. Terveys nähdään kokonaisvaltaisena, osiensa summaa suurempana tilana. WHO:n terveyden määritelmässä todetaan, että ihmisen ollessa terve hän on fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti hyvinvoiva. Lisäksi terveys ei ole pelkästään sairauden puuttumista, vaan kyse on kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. (Nissinen, Kauhanen & Myllykangas 1994, 105.) Harjoittelun tuloksista keskustellessa luonnollisesti kiinnitetään huomiota mitattaviin ominaisuuksiin kuten painoon, voimaan tai vaikkapa juoksunopeuteen. Yhtälailla usein kuitenkin samoissa keskusteluissa mainitaan liikunnan harrastamisen aikaansaama hyvänolon tunne.

Ojanen (2001, 103, 105) toteaa, että liikunta voi kohottaa psyykkistä hyvinvointia, mikäli henkilöllä on liikunta- ja hyvinvointivajaus. Liikkuva ja hyvinvoiva ihminen ei välttämättä tarvitse enää lisää liikuntaa. Samalla psyykkinen tasapaino, vastuuntunto ja sosiaalisuus ovat liikuntaharrastusta tukevia ominaisuuksia. Ahdistus ja psyykkiset ongelmat sen sijaan vähentävät halukkuutta osallistua liikuntaan. Käytännössä tämä ilmiö korostaa liikkuvien ja liikkumattomien eroja hyvinvoinnin kokemisessa, koska juuri ne, joiden hyvinvointiin liikunnalla olisi positiivisia vaikutuksia, liikkuvat kaikkein vähiten.

Liikunta on työssäkäyvälle hyvä vastapaino työn rasittavuudelle. Liikuntamuotona esimerkiksi kuntosali voi toimia paikkana missä voi unohtaa työkiireet hetkeksi. Huomioitavaa on, että työssäkäyvien lisäksi opiskelijankin elämänrytmi voi olla kiireinen ja rutiininomainen. Salilla pääsee purkamaan varastoon jäänyttä energiaa ja samalla liikuntatuokio rikkoo arjen rutiineja. Monet ovat huomanneet fyysisen kunnon ja työssä tai opiskelussa jaksamisen yhteyden. Päivittäisistä tehtävistä suoriutuminen on helpompaa, mikäli oma kunto koetaan hyväksi. *Kaikki varmaan ehkä aika suoranaisesti liittyy*

nimenomaan siihen, että halua olla vaan hyvässä kunnossa. Tekee paljon staattista työtä päätteen äärellä ja halua, että paikat pysyy hyvässä kunnossa. (Harri)

Mitä sitä nyt yleensä tulee hommattua kaikenlaista, niin kyllä siitä nyt on siitä voimasta aika paljon hyötyä. Kai se on sitten se, että tosissaan sitä on semmonen pirteempi ja ryhdikkäämpi olo. (Kalle)

6.1 Käsitteitä ruumiillisuudesta

”Platon ymmärsi ruumiin hautana, Paavali näki sen temppeleinä, Teresa Avilalainen vihollisena, Descartes koneena ja Sartre minuutena”(Inkinen, 1997, 38).

Nykyaikaisen ruumiinkulttuurin keskeinen merkitys itselle liittyy kaikkeen mitä nautitaan sisäisesti kuten ruoka, ilma yms. sekä siihen mikä on ”kosketuksissa ihon kanssa” kuten lenkkeily, ruokavalio ja laihduttaminen (Bauman 1992, 194).

Ruumiinkulttuuri voidaan jakaa Heinemanin kolmeen malliin. Ensimmäinen on kilpailumalli joka on perustana urheiluseuratoiminnalle jossa liikuntaa mitataan suorituksina. Usein myös koululiikunta noudattaa tätä mallia. Toisena mallina liikunta nähdään fyysisen terveyden ja sosiaalisen integraation edistäjänä. Tärkeää eivät ole tulokset vaan liikkumisen merkitys terveyden kannalta. Kolmas malli näkee liikunnan ruumiin kokemisena. Urheilua ja liikuntaa ei harrasteta vain terveyden tai kilpailutulosten vuoksi, vaan ihmiset myös viihtyvät ja nauttivat. Kokeminen ja aistimellisuus ovat päämäärä itsessään eikä se ole pelkästään yksilöllistä vaan myös sosiaalista, esimerkiksi juuri yhteishengen kokeminen. (Eichberg 1987, 55 – 56.)

Kuntosalilla nämä kaikki Eichbergin (1987) esittelemät ruumiinkulttuurin mallit tulevat jossain määrin esille. Erityisesti terveyden ja kokemisen mallit ovat selkeästi esillä kuntosalilla harjoittelevien keskuudessa. Haastattelussamme kaikki henkilöt korostivat juuri näiden seikkojen tärkeyttä ja merkitystä omassa harjoittelussaan. Omalla tavallaan myös kilpailullinen malli on läsnä kuntosaliympäristössä. Harjoittelussa menestymistä ei varsinaisesti mitata millään selkeillä mittareilla, eivätkä harjoittelijat koe kilpailevansa harjoittellessaan. Kuitenkin kilpailullisuus on voi olla mukana piilovaikuttimena muiden tavoitteiden takana. Tiedostettua tai tiedostamatonta vertailua ulkomuodon tai vaikkapa

toisten käyttämien painojen suhteen voi olla havaittavissa. Vaikka harjoittelu usein koetaan kilpailuksi omia kykyjään silmälläpitäen, niin tällöinkin vertailukohta usein löytyy ympäröivän yhteiskunnan asettamista normeista.

Oman ruumiin kokeminen on hyvin henkilökohtainen asia ja jokaisella on oma näkemyksensä ruumiillisuudestaan. Mielenpitoeseen vaikuttaa kuitenkin vääjäämättömästi yleinen ihmisten välinen ilmapiiri ja yleisesti todennetut ihanteet. Nykyaikainen vartaloihanne sekä miehillä, että naisilla suosii yhä enemmän urheilullista ja kiinteää vartaloa. Ulkoisista muodoista on jossain määrin muodostunut jopa mittari menestykselle ja terveydelle. Ziehe (1992, 282) ymmärtää ”nykyaikaisen ruumiin” näkemisen objektina. Se on jatkuva elämyksiä ja tuntemuksia tarjoava liha. Ihminen alkaa kokemuksen ja oppimisen myötä tutustua kehoonsa ja jossain vaiheessa kehon näkeminen objektina hämärtyy. Ziehen mielestä tämä tulee esille luonnostaan erityisesti murrosikäisillä, joilla kehossa tapahtuu suuria muutoksia. Sama ilmiö toteutuu kun aloitetaan harjoittelu, jonka ensimmäiset ja selkeät tuntemukset tapahtuvat juuri lihaksissa. Tässä vaiheessa on vaikea olla kokematta kehoa objektina. Puhakainen (1998, 119) on kritisoinut erityisesti urheiluvalmennuksessa tieteellistä tapaa ymmärtää keho ja mieli erillisinä kokonaisuuksina. Näin ollen keho nähdään pelkkänä liikuntakoneistona ja vain näkemisen objektina.

Havaitseminen on kulttuurisen modernisaation edetessä yhä voimakkaammin visualisoitunut. Nykyisin joukkoviestimet tarjoavat valtavan määrän kuvallista ruumiinkulttuuria, josta myös meidän ruumiinkuvamme saa esikuvansa. Ruumiinkuvilla ja esittämällä on kaksi merkitysaluetta. Toisaalta luonnollinen ruumis, jonka olemus on ihmisen kaltainen. Se heijastaa ihmisen luonnollista olemusta, tapoja ja tottumuksia. Toisaalta on keinotekoinen ruumis, jonka kautta ihminen haluaa viestittää muille ihmisille omia ihanteitaan. Keinotekoinen ruumis on muokattu luonnollisesta ruumiista kantajansa haluamalla tavalla. (Ziehe, 1992, 285 – 286.) Nykyaajan ihanteellinen ruumiinkuva painottuu enemmänkin keinotekoiseen kuin luonnollisuuteen. Samaan aikaan kuitenkin samoissa yhteyksissä luonnollisuutta nostetaan tavoittelemisen arvoiseksi ihanteeksi elämän eri osa-alueilla.

Sosiologian yksi keskeinen perusajatus on, että ihminen on samanaikaisesti sekä osa ympäröivää luontoa, että osa ympäröivää kulttuuria. Eri kulttuureissa suhtaudutaan samoihin ilmiöihin ja ihanteisiin eri tavoin, joissain tapauksissa jopa täysin päinvastaisesti. Kulttuuri muokkaa ja määrittelee sen mitä pidetään ”luonnollisena”. Eri kulttuureissa määritellään terveys- ja ulkonäköihanteet omalla tavallaan. (Turner 1984, 204.) Turnerin (1984, 1) mukaan nykykulttuurissa ruumiista on tullut ”muokattavissa oleva” jota voidaan muovailta muotien ja subjektiivisten mieltymysten mukaisesti. Muokkaaminen tapahtuu eri näkökulmista, kuten terveydestä, estetiikasta tai erotiikasta käsin. (ks. myös Ziehe 1992, 279.) Purhosen & Turusen (1999, 30) mukaan myös itse tematisoiminen liittyy vahvasti ruumiillisuuteen.

Myös markkinavoimat hyötyvät ruumiinkulttuurin kasvusta. Osaltaan myös kaupallistumisen mukaantulo ohjailee trendejä ja niiden vaihteluita. Hännisen (1997, 123) mukaan estetisoitunut ruumis voidaan valjastaa myös kaupallisiin tarkoituksiin. Hänen mukaansa sillä tehdään rahaa mainonnassa, seksibisneksessä ja myös kauneuskisoissa. Ulkonäköä voidaan käyttää myynnin edistämiseksi mainostettaessa tuotteita jotka eivät sinänsä liity suoranaisesti ulkonäköön. Toisaalta ulkonäön ja ruumiin kohentamiseen tarkoitettuja tuotteita on tullut markkinoille valtava määrä. Ulkonäöstä ja hyvinvoinnista on siis jossain määrin tehty tuote.

Esa Sironen näkee ruumiinkulttuurin nousun enemmän hyvänä kuin pahana ilmiönä. Ennen hedonistinen ja narsistinen ilo omasta vartalosta oli syntiä. Nyt meidät on vapautettu koristautumaan, esiintymään ja esittämään. Erityisesti miehet ovat vapautuneet. He saavat nykyään käyttää korvarengasta, pukeutua värikkäästi ja kasvattaa lihasta. Samalla miehet hyppäävät naisille tuttuun oravanpyörään. Miehenkään vartalo ei enää saa olla ”villää luontoa” vaan sen pitää olla muokattu. (Manninen 1996, Ylioppilaslehti 1.11.1996.)

6.2 Harjoittelun tavoitteellisuus

Kuntoiluharrastuksen aloittamisen motivoijana on useasti tunne oman fyysisen kunnon rapistumisesta tai ainakin halusta ennaltaehkäistä sitä. Konkreettisia esimerkkejä kunnon rapistumisesta voi löytää jokapäiväisestä arkielämästä, kuten portaiden nousussa tai kodin puhdetöissä. Haastateltavistamme Matti oli havainnut aivan konkreettisesti, että hänen tulisi aloittaa kuntoilu, koska kotitöiden tekeminen alkoi tuntua yhä raskaammalta. Lisäksi hän teki töitä kotona, eikä näin ollen työmatkalla tullut liikuntaa lainkaan. *Kyllähän mä sen tiesin, kun mä tein lumitöitä pihassa, niin se jo rupes puuskuttaan ja niin mä olin ihan kypsä. Tää kuntoilu on hyvä juttu ja mä sitten innostuin tähän, ja kun rupes näkyyn tuloksia ja hyvä olo kun tulee kotia. (Matti)*

Kysyttäessä ruumiillisista tavoitteista vastasivat haastateltavat lähes poikkeuksetta haluavansa pudottaa painoaan tai haluavansa kiinteytyä. Tyypillistä siis oli, että omaa vartaloa ei pidetty tarpeeksi hoikkana. Tätä voidaan pitää merkkinä laihuusideaalin sisäistämisestä. Varsinkin naisilla laihdutusta ja kilojen tarkkailua pidettiin ikään kuin jo itsestäänselvytenä. Kaiken kaikkiaan haastateltavat olivat kuitenkin suhteellisen tyytyväisiä omaan vartaloonsa, joskin parantamisen varaa vielä nähtiin olevan. Jollekin se on viisi kiloa vähemmän painoa ja toiselle se on enemmän lihasta. Tämä ilmentää yleistä suhtautumistapaa tai kulttuurista ilmapiiiriä jonka mukaan kenenkään vartalo ei ole täydellinen.

Tottakai siis silleen on se, että haluaa aina niinku aina periaatteessa kiinteemmäksi ja muuta, mut ei nyt silleen mitään niinku älyttömiä juttuja. Mutta kyllä mä aika tavalla oon tyytyväinen jo siihen, et kuitenkin jaksaa paljon enemmän ja muuta. (Laura)

Oman ruumiin objektiivinen arvioiminen voi olla vaikeaa ja se perustuukin usein esimerkiksi vanhoihin valokuviin itsestä tai sitten suoraan vertaamalla muihin ihmisiin (Purhonen & Turunen 1999, 36).

Mrazekin (1984) mukaan miehet määrittelevät itsensä yleisemmin henkisten ja työhön liittyvien saavutustensa kautta. Miehen suhde omaan ruumiiseen on ennemminkin hyötynäkökohtainen. Naiset ovat taipuvaisia määrittelemään itsensä heidän ruumiinsa,

ennen kaikkea ulkonäön kautta. Naisille ruumis on oman identiteetin perusta enemmän kuin miehille. (Bongers 1996, 131.)

Hesse-Biberin (1996, 17) mukaan nyky-yhteiskunnassa miestä määritellään pääasiassa miten voimakas, kunnianhimoinen, aggressiivinen ja dominoiva hän on. Nämä termit kuvailevat pääasiassa enemmän henkisiä kuin fyysisiä voimavaroja. Nainen toisaalta määritellään lähes kokonaan hänen ulkoisen olemuksensa, viehättävyytensä ja suvunjatkamiskykynsä perusteella.

Hesse-Biberin (1996, 32) mukaan tutkimuksissa on osoitettu, että naiset yliarvioivat puolisoittensa toiveet ihannevartalon hoikkuudesta. Eräissä amerikkalaistutkimuksissa college-tason opiskelijoita pyydettiin osoittamaan ihanteellinen naisvartalo esillä olevista vartalofiguureista. Naisopiskelijoiden valitsemat vartalofiguurit olivat miesopiskelijoiden valitsemiin figuureihin verrattuna selkeästi hoikempia. Lisäksi pyydettyä osoittamaan yleisen käsityksen jälkeen oma ihannevartalofiguuri, olivat naisten valinnat vieläkin hoikempia. Purhosen & Turusen (1999, 34) mukaan nykykulttuurin ruumiiseen kohdistamat paineet sekä vaateet ovatkin kiistatta paljon voimakkaampia naisten kuin miesten kohdalla.

Vaikka hoikkuutta onkin pidetty lähinnä naissukupuolen tavoittelemana ihanteena, tuli se myös esille haastattelemillamme miehillä syynä kuntosaliharjoittelun aloittamiseen ja yhtenä isoimmista harjoitteluun liittyvänä tavoitteena. *Niin, kaikki varmaan ehkä aika suoranaisesti liittyy nimenomaan siihen, että halua olla vaan hyvässä kunnossa. Kyllähän sitä nyt haluais, ettei lihois kauheesti, se on yks tavoite. Se on aina ollu mulle vaikeeta. Olla paremman näköinen kun ei oo lihava ja kaikkee tömmöstä näin. Kyllähän se hyvä kunto on se pääasia mun mielestä mitä mä haluan. (Harri)*

Naisen tulee syödä vähän, eikä mässäillä ylenmäärin. Naisvartalolle isokokoisuus on varsin ei-toivottu ominaisuus ja pyrkimys hoikkuuteen tavoiteltava päämäärä. (Juva, 2001.) Miehen syöminen puolestaan ei ole niin häpeällistä vaan se saa olla esillä ja jopa ylpeilyn aihe. Massa on perinteisesti ollut miehisen voiman merkki, siis hyvä asia. Miesten lihavuutta ei kuitenkaan nyky-yhteiskunnassa nähdä haluttuna tai haluttavana ominaisuutena. Miehillä ongelma ei liity niinkään syömisestä hallintaan ja itsekuriin vaan

ennemminkin heikentyvään sydämeen. Michelle isokokoisuus ei kuitenkaan ole niin häpeällistä tai samanlainen itsetuntokysymys kuin naisille, vaan iso vatsa on perinteisesti symboloinut arvovaltaa. (Pakkanen 2003, Ahjo 28.8.2003.)

Nuorten naisten nuoriin miehiin kohdistamat vaatimukset ovat koventuneet. Henkisen pääoman lisäksi miehen tulee myös näyttää hyvältä ja trimmatulta. Hyvänä esimerkkinä ovat 90-luvulla alkaneet mister-kisat jossa viimeisen päälle puleeratut ja trimmatut misterkandidaatit kisailevat komeimman tittelistä. Menestyäkseen on misterin punttien nostelun ohella hoidettava ihoa, kasvoja ja hiuksia. Mr. Finlandia voi pitää estetisoituneen maskuliinisuuden yhtenä myöhäismoderniin aikaan kuuluvana ilmentymänä. (Hänninen 1997, 125 – 127.)

Mä oon aina ollu semmonen ikuinen laihduttaja ja aina on ollu tavallaan pikkuisen ongelmia sen kanssa. Jos mä vähänkin retkahdan, niin sit mä oon taas kova syömään kaikkea makeeta ja tämmöstä. Jos mä en treenaa, mä syön. Jos mä treenaan, mulle tulee se olo, että enhän mä nyt voi syödäkään mitään, koska mä oon treenannu. Eli mä en haluu heittää hukkaan sitä. Ehkä niihin tavoitteisiin mä en oo päässy, että haluais olla vähän paremmassa kunnossa niinku ulkoisesti. (Harri)

Iän vaikutus tuli haastatteluissamme esille lähinnä siinä, että nuoremmilla henkilöillä oli täsmällisempiä ruumiillisia tavoitteita ja he olivat muutenkin hieman kriittisempiä ruumiinsa suhteen, kuten Laura kertomuksessaan totesi. *Ja sitten mulla on näitä hauskoja fyysisiä tavoitteita. Esimerkiksi mä haluaisin Madonnan kädet, mikä on aivan täysi mahdottomuus, pitäis olla laihat ja lihaksikkaat. Mun mielestä on hyvä, että on tämmöisiä selkeitä tavoitteita. Ne motivoi, vaikka ne olis kuinka semmoisia hauskoja. Kyllä sitä kummasti jaksaa enemmän vääntää sitä punttia, kun on joku niinku minkä takia sitä tekee. (Laura)*

Vastaavasti vanhemmilla henkilöillä tavoitteet olivat kokonaisvaltaisempia. Ikääntyessä odotukset omaa ruumista kohti muuttuvat. Myös tyytyväisyys omaan vartaloon muuttuu elämänkaaren eri vaiheissa. Kun nuorena ollaan hyvin kriittisiä (normit, trendit) niin ikääntyessä huomio kiinnitetään muihin laajempiin, esimerkiksi vanhenemisen mukanaan tuomiin seikkoihin. (Purhonen & Turunen 1999, 37.) Haastatteluissamme tämä seikka tuli

ilmi vanhempien haastateltavien vastauksissa. Heidän vastauksissaan heijastui kuntoilun käsittäminen selvästi laajempiin kokonaisuuksiin kuin nuoremmilla haastateltavilla.

Tietysti varmaan ensimmäisenä on ollut painonpudotus. Sitten siinä on tietysti matkan varrella tullut näitä tuntemuksia, että kun tulee semmoinen hyvä kokonaisvaltainen olo ille, niin se niinku motivoi tietysti sitten eteenpäin. Tietysti se, että rupee neljäkymmenen ikä lähestyyn, että mitä myöhemmäksi jättää sen kuntoilun aloittamisen, niin aina sen vaikeempaa se on. (Hannele)

Mä en oo hirveesti laittanu enää sillee uusia tavoitteita. Mä pitäisin tämän tilan esimerkiksi painon suhteen ja ei oo mitenkään suuri tarve lihaksia kasvattaa, mutta kuntoa pitää yllä. Se on niinku tärkeintä, että pysyis niinku kunto ja paino hallinnassa ja sitten, oppis tarkkaileen, että siihen liittyy tää ravinto. (Matti)

Naisilla varsinkin synnytyksen jälkeen pidetään ”pelin olevan menetetty” ja nuoruuden vartalon olevan mennyttä. Varsin usein voikin lukea lehdistä kuinka julkisuuden henkilöt ovat kuin ihmeen kautta saaneet vanhan vartalonsa takaisin eli saavuttaneet uudestaan nykykulttuurin suosiman vartalon. *En tiedä onko se turhamaisuutta vai mitä, mutta mä oon joskus sanonu mun miehelle, että mä voin olla kolmen lapsen äiti, mutta mä en halua näyttää siltä, että mä oon niinku synnyttänyt. Mä haluaisin voida katsoa peiliin ja voida olla sinut itseni kanssa. (Eija)*

Purhosen & Turusen (1999, 38) mukaan synnytykseen liittyvät muutokset naisen vartalossa aikuisiän merkittävin ruumiinkuvaa muuttava tekijä. Haastatelluista kahdella naispuolisista henkilöistä oli lapsia. Toisella heistä oli synnytyksestä kulunut jo 9 vuotta ja toisella 2 vuotta mutta kuitenkin molemmat mainitsivat erityisesti synnytyksen aiheuttamat muutokset vartalossa ja synnytyksen jälkeisen vartalon ”muokkaustyön”.

Mulla oli se lähtökohta, että lasten jälkeen sais kiloja pois ja sitten, että pystyis kiinteytyyn. Nyt kun on saanut sen tietyn tason, niin sen pitäminen suunnilleen siinä. Sitten joitain asioita vois parantaa, esimerkiksi keskittyä siihen voimaan enemmän. (Eija)

6.3 Ulkonäön merkitys

Voi että mä vihasin sitä kaljamahaa. (Matti)

Kinnunen (2001, 189) puhuu kuntosaliharrastuksen ohessa ”superterveydestä” jolla tarkoitetaan terveyttä joka ”pursuaa ulkoisesta olemuksesta”. Tämänkaltainen ulospäin näkyvä, kuntoilun kautta saavutettu terveyskäsite tuli myös esille monessa haastattelussa. Hyvä fyysinen kunto yhdistettiin usein henkiseen hyvinvointiin ja se näkyy myös Matin kommentissa. *Ihminen kun on hyvässä kunnossa, niin sehän loistaa päällepäin. En osaa sanoa miten, mutta jotenkin se kyllä näkyy. Toisilla se jotenkin vaan heijastuu, jos ihminen on hyvässä kunnossa, niin se on iloinen ja tommoinen ”raparento”.* (Matti)

Ihannevirtalo yhdistetään nykykulttuurissa niin vahvasti hoikkuuteen ja kiinteeseen, että ulkonäöstä huolehtimisesta ja ruumiin jatkuvasta muokkaamisesta on tullut moraalinen kysymys. Ruumiin koko ja muoto symboloi yksilön moraalista tilaa ja kuvaa sisäistä järjestystä tai epäjärjestystä. Tiukka, muokattu vartalo on merkki ”oikeasta asenteesta”, eli itsestä ”välittämisestä” ja kiinnostuksesta siitä, miltä näyttää muiden silmissä. (Bordo 1993, 193 – 195.) Hallin (1990) mukaan suurin osa länsimaalaisista naisista ei hyväksy omaa ruumistaan. Esimerkiksi aerobicistia tai kuntosalilta voi löytää alistavia tekijöitä kuten henkisen mukautumisen tietynlaiseen ulkomuotoihanteeseen. (Sankari 1995, 24.)

Kuntosalilla kävijöitä motivoi myös vastuu itsensä kunnossa pitämisestä. Harjoittelulla pyritään myös kontrolloimaan omaa terveyttä ennaltaehkäisemällä sairauksia. Steatonin (1990) mukaan tämä voisi olla merkki yksilön kokemasta sosiaalisesta vastuusta. Näin ollen fyysiseen kauneuteen ei liity pelkästään esteettisiä vaan myös moraalisia arvoja. (Sankari 1995, 49.) Tämä vastuun tunteminen voi osaltaan olla peräisin siltä ajalta kun ruumista on ensisijaisesti käytetty työvälineenä. Hännisen (1997, 123) mukaan nykyaikainen työelämä edellyttää ruumiilta myös muilla kuin varsinaisilla ulkonäköaloilla maksimaalisen sitoutuneisuuden ja työkyvyn ohella näyttöarvoja. Jos omasta ruumiista ei piittaa sen uskotaan kertovan matalasta työmoraalista. Matti näkee harjoittelun juuri merkinä henkilön halusta huolehtia itsestään. *Kyllä se minusta kertoo niin, että se huolehtii itsestään ja asioistaan. Monta kertaahan ihmiset laiminlyö itseänsä ja paetaan työpaineiden ja tämmöisten alle. Mutta tän mä oon oppinut, että hyvä kunto heijastuu*

työmotivaatioon ja sitte kaikkiin tämmösiin ihmisten kanssa seurusteluun. Tää on siis yllättävän kokonaisvaltainen juttu. (Matti)

Ruumis on persoonallisuuden osa ja ruumiillinen olemassaolo myös identiteetin perusta. Identiteetin suhde ruumiiseen on kuitenkin kaksisuuntainen. Oman ruumistulkinnan lisäksi se toimii myös sosiaalisen ja persoonallisen identiteetin ilmentymänä. (Purhonen & Turunen 1999, 30.) Eskolan (1985, 13) mukaan sana persoonallisuus, kuten sen latinankielinen alkumerkitys (näyttelijän naamio) antaa ymmärtää, nostaakin esiin juuri sen luonteenomaisen, mikä ihmisen toimista näkyy ulospäin. Tutkimuksemme haastatteluissa tuli selvästi esille näkemys siitä, että omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen heijastuu ihmisen olemuksessa ja jopa persoonallisissa piirteissä. *Siis ihan tämmösessä tyyliin ”I feel good” Jos sä oot niinkun hyvässä kunnossa ja sulla on asiat hyvin, niin kyllä se susta paistaa läpi. Sä kävelet ryhdikkäämmin ja jotenkin niinkun näkeehän sen ihosta, että jos vaikka on harmaa tai kalpea niin se nyt on merkki, ettet sä nyt paljoa nenääsi ulos pistä saati sitten tekis jotain. (Eija)*

Yhteiskunta osaltaan asettaa paineita laihtumiseen ja ulkonäöllisiin seikkoihin. Ziehen (1992, 283 – 284) mukaan tämä johtuu siitä, että ruumiista on tullut julkisen havainnoinnin ja avoimen arvostelun kohde. On selvää, että tämä voi johtaa kiusallisten tilanteiden lisääntymiseen. Tilanteet syntyvät, kun terveyteen suuntautunut itsekuri heikkenee, eivätkä ihanteet ja normit enää toteudu. Lihavuutta voidaan joissain tilanteissa selkeästi paheksua, ja toisaalta henkilöä saatetaan arvioida hänen fyysisten ominaisuuksiensa perusteella. Useimmat haastateltavistamme, mietittyään näkökulmaa tarkemmin, halusivat korostaa, että ihmisen persoonallisuuden arviointi ulkomuodon perusteella on lopulta vaikeaa, eikä ainakaan suositeltavaa tai moraalisesti oikeudenmukaista. *Tottakai jos sä viitit nähdä jotain vaivaa sen eteen, että sä pidät kropan kutakuinkin kunnossa. Ja se kertoo susta jotain, mutta mä en tiedä kertooko se varsinaisesti sun persoonallisuudesta sitten mitään. Et se vaan kertoo sun asenteesta ja tavoitteista ja tavoista miten sä toimit ja harrastuksista. Mut ei niinkään, että ootko sä ulospäin suuntautunut tai sisään päin kääntynyt. (Laura) Tietysti ääripäät kertoo varmasti ihmisestä. Jos sä oot erityisen lihava, niin se kertoo ainakin sun tavoista mitä sä teet, mutta persoonasta ei oikeestaan mun mielestä kovinkaan paljoa. On älyttömän iloisia ja vireitä ihmisiä, jotka taas ei ikinä harjoittele mitään ja sit taas voi olla toistekin päin. (Harri)*

Mitä ulkonäkö sitten merkitsee omille haastateltavillemme? Kaikkien kohdalla fyysisen kunnan ohella tuli esille, ettei kukaan halunnut näyttää lihavalta, ja mikäli paino oli kohonnut, niin ylimääräiset kilot oli saatava pois. *Kyllä se (ulkonäkö) aika paljonkin merkitsee. On se yhtenä tavoitteena mun kaikessa harjoittelussakin tavallaan, niin kyllä sen täytyy silloin paljonkin merkitä mulle. Kyllä se paljonkin motivoi siinä vaiheessa jos huomaa rapsahtaneensa, niin se yleensä on yks isoimpia motivaatioita. (Harri)* Miltei samaan hengenvetoon Harri kuitenkin tarkentaa omien tavoitteidensa liikkuvan melko yleisellä tasolla. *Löysää pois vyötäröltä ja tollasta noin. Mutta ei mulla niinkun silleen tarkoitus oo johonkin rintakehään senttimetrejä saada lisää tai mitään semmoista varsinaisesti. (Harri)*

Harjoittelun alkuvaiheessa oman ulkomuodon muutokset voivat olla tavoitteena, mutta niitä voi olla vaikea konkretisoida. Alussa saavutetut tulokset voivat kuitenkin no staa ulkonäköön liittyvät seikat aikaisempaa tärkeämpään rooliin ja toimia melkoisena harjoitteluinnostuksen luojana. *Kyllä se motivoi mua silloin heti ensalkuun, kun mä huomasin, että herranjumala tällähän saa hyviä tuloksia tällä treenaamisella aikaan ja äkkiä. Että sehän tyydytti mua valtavasti ja innosti sitten aina uudestaan ja uudestaan salille. Tietenkin kyllähän sitä haluais, nyt kun on päässyt vähän jyvälle, niin kiva kun maha on lähteny ja kiva kun hartiat rupee vähän niinku ryhdistäytymään ja olkapäät rupee olemaan vähän niin, että pukukin istuu päälle. Että on ryhtiä ja hyvännäköinen kuitenkin. (Matti)*

Myös Laura halusi korostaa, ettei oman ulkonäön merkitystä voi väheksyä. Kuitenkaan ulkonäkö ei ole hänelle ainoa syy kuntoilulle. Enneminkin hän kokee liikunnan muut hyödyt ulkonäköä tärkeimmiksi seikoiksi. *Kyl se ulkonäkö merkitsee. Et niinku aina mietitään sitä, et esimerkiksi enemmän sisäinen vai ulkoinen kauneus. Tottakai se sisäinen merkitsee, mutta ihan puppuahan mä puhuisin, jos mä sanoisin, et se ei merkitse mitään. Koska, niinku tottakai, sä katot ennen kun sä lähet ulos, et miltä sä näytät ja muuta mut se ei oo se tärkein asia minkä takia mä niinku liikun, että josko mä nyt saisin hyvännäköisen kropan ja... Mutta se on semmoinen älyttömän hyvä lisätuote mikä siinä tulee, mistä mä en ollenkaan oo pahoillani. Kyllähän sitä niinku aina löytää itestään niitä kohtia, että haluaa kehittyä ja muotoutua. Ei mulla mitään sellaista oo et nyt pitäis saada viis kiloa pois tai jotain semmoista, että mä oisin tytyväinen. (Laura)*

Hannelen mielestä tärkeintä on itsensä hyväksyminen välittämättä muiden mielipiteistä. *Kyllähän se tietysti merkitsee paljon. Kyllähän sitä tietysti haluaa olla semmoinen huoliteltu ja hyvännäköinen toistenkin silmissä. Tietysti se lähtee itestä, että hyväksyy ite itsensä. Kyllä se tärkeä asia on se ulkonäkö. (Hannele)* Omissa fyysisissä tavoitteissaan Hannele on kuitenkin jo siirtynyt eteenpäin hieman konkreettisemmalle tasolle. *On mulla vielä paljon tavoitteita, että kyllä mä vieläkin pudotan painoa edelleen ja haen sellaista vielä parempaa kuntoa. (Hannele)*

Useimmissa haastatteluissa esille nousi juuri tuntemuksen tärkeys. Tyytyväisyys omaan ulkomuotoon heijastuu nopeasti myös henkiseen hyvinvointiin esimerkiksi hyvän itsetunnon muodossa kuten Harrin kommentissa. *Kyllä voisin sanoa, että mun mielestä semmonen ihminen, joka ei oo harjoiteltu ja rupee harjoitteleen, niin sillä kasvaa itsevarmuus ja kaikki siinä samalla ja näkyyhän se sitten ihmisestä. (Harri)* Myös Kallen mielestä ulkonäkö on tärkeä osa ihmisen identiteetin muotoutumisessa. *No onhan se aina osa kutakin ihmistä, että onhan se sillä tavalla tärkeä, näyttää siltä miltä haluaa. (Kalle)*

6.4 Psyhyke – harjoittelun vaikutus mielialaan

Jaksaa tehdä asiat eri tavalla, jaksaa kiinnostua. Ylipäätään semmoinen asenne elämään. Semmoinen vastaanottavaisempi, eikä semmoinen nynny, sulkeutunut. (Laura)

Se että jaksaa työssä paremmin kun on parempi fyysinen kunto ja sitten jaksaa tietysti tässä perhe-elämässäkin paremmin. (Hannele)

Mikäli ihminen jaetaan henkeen ja ruumiiseen, on liikkuvan ihmisen lähtökohta vaikea ymmärtää. Niin kauan, kun kehoa ja mieltä pidetään toisistaan erillisinä, on vaikea ymmärtää mikä merkitys liikkumisella voi ihmiselle olla. (Puhakainen, 1998, 122.) Hyvä esimerkki kehon ja mielen yhteistoiminnasta on vireystilan vaikutus harjoituksen kulkuun. Haastatteluissamme tämä seikka tuli Kallen kommentissa hyvin esille. *Jos on oikein niinku maassa, niin ei se reenikään silloin kulje. Jos on hirveesti stressiä, niin eihän ne painot nouse sitten niinku millään. (Kalle)*

Fysiologisesti liikunta tuottaa hyvänolon tuntemuksia vaikuttamalla keskushermoston neurokemialliseen toimintaan, eli välittäjäaineiden, kuten dopamiinin, serotoniinin ja endorfiinin eritykseen. Nämä yhdessä liikunnan elämyksellisten ja sosiaalisten vaikutusten kanssa aikaansaavat hyvänolon tunnetta. (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 2000, 48.)

Lukuisten tutkimusten mukaan liikunnalla on positiivisia vaikutuksia henkilön kokemaan terveyteen ja hyvinvointiin. Toisaalta voidaan todeta, että liikuntaa harrastava ihminen voi olla onnellinen tai onneton. Hän voi myös olla harrastamatta ja silti olla onnellinen tai onneton. (Ojanen 2001, 107.) Kuten aikaisemmin todettiin, haastatteluissa tuli useasti esille, että hyvinvointi ja onnellisuus näkyvät ihmisestä ulospäin. Hyvän mielen voi tuoda jo pelkkä tietoisuus siitä, että on harjoitellut ja näin ollen edesauttanut omaa terveyttään ja hyvinvointiaan, kuten Hannele haastattelussa totesi. *Ainakin mun omaa mielialaa se niinku nostaa. On semmonen hyvä fiilis, ku on käyny salilla ja tehny jonkun harjoituksen.* (Hannele) Tästä voi ajatella, että harjoittelusta saavutettu hyvä olo voi olla myös omantunnon kysymys.

Matilla lähtökohtana oli pitkäaikainen liikunnallinen inaktiivisuus ja hänelle uusi harrastus merkitsee hänen omien sanojensa mukaan todella paljon. Pelkkien fyysisten tekijöiden lisäksi hän on kiinnittänyt huomiota myös liikunnan positiivisiin vaikutuksiin henkisen hyvinvoinnin kannalta. *No kyllä mä oon saanu niinku enempiäkin, kun mä ajattelin. Mulle tää on yllätys, että kuntoilusta voi saada niin hyvän mielen.* (Matti) Lauralle ja Eijalle liikunta toimii ylimääräisen energian purkamiskeinona. Lauralle liikunta kuitenkin antaa myös lisää henkisiä voimavaroja. *Vaikuttaa rauhoittavasti. Mä saan purettua sillä energiaa, mitä mussa on aivan hirveästi...heh. Tottakai sitten joskus tulee sitte lisää energiaa ja tuntuu, et jaksaa paremmin ja tulee hyvä fiilis, ihan uskomattoman hyvä fiilis.* (Laura) Eija taas tuo esille fyysisten tavoitteiden toteutumisen yhteyden myös henkiseen hyvinvointiin. *Kyllä se on. Se on se yksi sitten kuitenkin, että tietenkä sitten just tuo henkinen puoli on mulle se purkautumispaikka, mutta kyllä se on sitten tavallaan, että sä et päästä itseäs enää repsahtamaan. Ei sitä tarvitse, kun palauttaa kuvat mieleen tietyltä ajalta, niin sitten sitä kummasti motivoi taas lähtee. Mä en koskaan ole ollut mikään kauhean negatiivinen ihminen, mutta kyllä niinku mun mielestäön semmoinen oikeesti, että mulla se vaikuttaa siihen kokonaisvaltaisuuteen, että on niinku hyvä mieli ja keho on kunnossa.* (Eija)

Fyysisen kunnon ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteys on kiistaton, mutta ei aina kuitenkaan välttämätön syy ja seuraus. Psyykkinen hyvinvointi voi kehittyä, mikäli ihminen kokee fyysisen kuntosaa kohentuneen. Tämä ei kuitenkaan ole välttämätöntä. Hyvinvointi ja liikunta ennustavat toisiaan melko hyvin. Hyvinvoiva ihminen yleensä liikkuu ja toisaalta liikkuva voi hyvin. Kumpi vaikuttaa enemmän toiseen onkin hankala todentaa. (Ojanen 2001, 123, 125.) *Että mä ylipäänsä jaksan olla ja vetää elämässä eteenpäin. Psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia, näitä kaikkia juttuja. (Laura)*

Harjoittelun suunnitelmallisuus auttaa harjoittelijaa kehittymään fyysisesti haluamaansa suuntaan, mutta suunnitelmallisuudella on merkitystä myös henkisten voimavarojen kannalta. Harjoitussuunnitelma parhaimmillaan toimii oivallisena motivaation lähteenä ja helpottaa ajankäytön jaksottamisessa. Jotkut harjoittelijat pyrkivät toteuttamaan oman suunnitelmansa viikon jaksoissa, toisille taas on tärkeää pitäytyä päivän tarkkuudella laaditussa ohjelmassa. Suunnitelman toteutuminen tuo onnistumisen tunteen ja hyvän mielen, joka puolestaan tuo harjoitteluun jatkuvuutta. *Mä en muuten pystyis treenaamaan 5-6 kertaa viikossa, ellen mä niinku laatisi seuraavalle viikolle valmiiksi, että mitä mä teen minäkin päivänä. (Laura)*

Vaikka suunnitelmallisuus nähdäänkin pääasiassa harjoittelun kulmakivenä, voi suunnitelma olla myös rajoittava tekijä. Saman harjoittelumuodon toteuttaminen voi johtaa siihen, ettei harjoittelija välttämättä osaa muokata harjoitteluaan riittävän usein. Tämä voi vaikuttaa negatiivisesti harjoittelun mielekkyyteen ja fyysiseen kehitykseen. Vaihteleva ja monipuolinen harjoitusohjelma pitää motivaation korkealla ja tukee jatkuvaa kehitystä. *Kyllä mä ensisijaisesti oon pyrkinyt löytämään semmoiset ajat ja ryhmät, joissa mä pääsisin mahdollisimman usein käymään. Sitten tietenkin tulee niitä tilanteita ja aikoja, jolloin ei jostain syystä pysty, niin silloin se on, että milloin vaan sattuu sen ajan saamaan. Kyllä se helpottaa itellään sitä suunnittelua, kun on ne tietyt milloin käy. Ehkä sitä nyt jo on niin kaavoihinsa kangistunut, kun on pitkää käynyt tietyillä tunneilla ja tuntuu, ettei edes osaa lähteä kattomaan näitä muita. (Eija)*

Päivittäisessä arjessa saattaa kuitenkin tulla eteen yllättäviä tilanteita, jolloin harjoitussuunnitelman toteuttaminen vaikeutuu. Luonnollisesti mahdolliset sairastumiset tai loukkaantumiset rajoittavat harjoittelua, mutta yhtälailla muut elämän yllättävät kiireet

voivat estää suunnitelman toteuttamista. Se, miten ihminen näihin muutoksiin reagoi, on hyvin yksilöllistä. Toisella on heti mielessään uusi suunnitelma, toinen harmittelee tilannetta pitkään. Erilainen suhtautuminen suunnitelmien toteutumiseen tai muutoksiin tuli esille haastatteluissa selkeästi. Erityisesti naispuoliset haastateltavat kertoivat voimakkaista tunteistaan suunnitelmanmuutosten yhteydessä. *Hirvee morkkis iskee...hehe. Ainakin nytten tuntuu, että jos jää ykskin päivä jotain tekemättä niin kuin on suunniteltu, niin sitten on niinku vähän huono omatunto. (Hannele)*

Kaikista haastateltavista vahvin reaktio harjoituksen väliinjäämiseen tai pidemmän tauon tullessa oli Lauralla. *Mä hypin oikeesti seinille jos mä en pääsekään... Kyllä se suututtaa tosi paljon, jos pitääkin yhtäkkiä mennä töihin etkä pääsekään jollekin tunnille tai salille, niin kyllä se ärsyttää. Tai jos tulee pidempi tauko, niin se vasta kauheeta onkin. (Laura)* Myös Eijan reaktio harjoittelun väliinjäämiseen oli samansuuntainen kuin Hannelella ja Lauralla. *On ollu jännä huomata, että löytää vielä tällä iällä semmoisia uusia tapoja. Välillä tulee semmoinen, että ei oo päässyt kolmeen päivään, niin alkaa ahdistamaan. Se on yksi sun hyve, tai pahe, kumpi se nyt on. (Eija)*

Merkittävää oli se, että miespuoliset haastateltavat olivat huomioineet itsessään samantyyppisiä tuntemuksia, mutta he reagoivat harjoituksen väliinjäämiseen selkeästi neutraalimmin kuin naiset. Miehillä ei myöskään ollut mielessään varsinaisia varasuunnitelmia, vaan seuraava harjoitus tultaisiin tekemään aikaisemman suunnitelman mukaisesti. *Joo kyllä mä oon tänkin kokenu. Kyllä se vähän harmittaa, tietenkin harmittaa, mutta kyllä sitä täytyy vähän eläkin, että ei niin hirveen tiukkapiponen tarttis olla. (Matti)* *Et niinku flunssat ja tommoset just tommosessa mielialassa, et nyt kulkee, että hyvä putki alla treenata. Ja sit ajattelee, et tää menee hyvin, niin sitten huomaa, että on viis päivää, ettei voi tehdä mitään. Niin se ottaa silloin päähän. (Harri)*

Yhtenä naispuolisten ja miespuolisten haastateltavien välisenä erona oli myös naisharjoittelijoiden taipumus miehiä tarkempaan suunnitelmallisuuteen. *No silloin mä yleensä kaivan lukujärjestyksen, että onnistuuko samana päivänä iltapäivällä tai heti se seuraava mahdollinen. Yleensä pyrin siihen, että rauhoitan sillä itseni. (Eija)*

Kalle, joka oli haastateltavista nuorin, ei ollut harjoittelussaan vielä tullut tilanteeseen, jolloin suunnitelman muutos olisi suuremmin harmittanut. Kommentti oli lyhydessään selkeä. *Joo, ei tuu mitään hiusten kiskomisia. (Kalle)*

Suunnitelman onnistuminen tai epäonnistuminen koetaan siis usein luonnollisesti harmillisena. Mielenkiintoista on kuitenkin se, miten epäsäännöllisyys liitetään helposti myös fyysisiin tuntemuksiin. Esimerkiksi viikon harjoittelemattomuus saattaa aktiivisella harjoittelijalla tuoda tunteen kunnon heikkenemisestä, vaikka fysiologisesti muutokset olisivatkin olemattomia. *Jollain tasolla myös tuntuu, että kroppa alkaa reagoida siihen, ettei tee mitään. Mä oon kahden päivän jälkeen lihonut vähintään 5 kiloa ja sit kolmannen päivän aikaan pitää alkaa hengittää pussiin. heh... no ei.. Oikeesti niin tulee huono omatunto ja että voinko mä nyt syödäkään mitään. Vähän liian herkkä on nyt tullut oltua. Siitä on vaan tullut semmoinen tapa, että jotenkin tuntuu että alkaa ahdistamaan. (Eija)*

Paradoksaalista on kuitenkin se, että nautintoja tarjoavassa yhteiskunnassa elävät ihmiset tietoisesti kurinalaistavat itseään. Mäkelän (1992, 9) mukaan armeijan oloja vastaava liikunnan harjoittaminen alkaa jo koululiikunnassa. Silvennoisen (1991) mukaan psykiatri Sven Hausgjerd väittää tällaisen pakkoneuroottisen käyttäytymisen olevan tyypillistä nykyaikaiselle ihmiselle. Nautinnollisuus on luonteeltaan erityyppistä kuin aikaisemmin. Esimerkiksi ”anorexia athletica” oireyhtymälle on tyypillistä pakonomainen ruumiillinen rasitus. Identiteetti ankkuroituu omaan ruumiiseen rasituksen tuottaman mielihyvän kautta. (Sankari 1995, 27.) Äärimmilleen vietyinä liikunnan harrastamiseen voi varjopuolena liittyä päihderiippuvuutta muistuttava tila, jossa liikuntaharrastuksesta voi tulla pakonomainen käyttäytymismalli. Tästä ilmiöstä käytetään nimitystä liikuntariippuvuus, jota esiintyy liikunnan harrastajilla alle 1 % :lla. (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 2000, 49.) Roosin (1988, 32) mukaan kovaa itsekuria noudattava himolenkkeilijä ei olekaan riippuvainen juoksemisesta, vaan sen mukanaan tuomasta elämänhallinnan illuusiosta. Hänen mielestään elämänhallinta ja liikunta-addiktio eivät ole toistensa kääntöpuolia, vaan toisiansa täydentäviä tekijöitä.

Haastatteluiden pohjalta on vaikea osoittaa edellä mainitun kaltaisten ilmiöiden esiintymistä tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä. Erityisesti pakonomainen tarve ruumiilliseen rasitukseen ei tuntunut sopivan koehenkilöidemme kuvauksiin. Roosin (1988) esille tuoma elämän hallinnan tarve sen sijaan voi hyvinkin olla yhtenä vahvana vaikuttimena heidän harjoittelumotivaatioissaan. Toki ilmiön selkeä todentaminen on hankalaa ja on voimakkaasti tulkinnanvarainen.

7 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa pyrimme tarkastelemaan kuntosalilla harjoittelevien kuntoilijoiden käsityksiä ja mielipiteitä omasta harrastuksestaan. Tavoitteena oli tarkastella kuntosaliharjoittelua myös koko kuntosalin ja ympäröivän yhteiskunnan kontekstissa. Fyysisten tavoitteiden ja terveysvaikutusten lisäksi halusimme erityisesti tuoda esille harjoittelun psyykkisiä ja sosiaalisia merkityksiä arkiajattelua syvällisemmin sekä pyrkiä havaitsemaan ns. syitä syiden taustalla.

Tutkimuksemme alkuvaiheessa keskityimme luomaan monipuolisen haastattelurungon ja huomioimaan jo tässä vaiheessa seikat joihin haluaisimme keskittyä. Työn edetessä mielenkiintomme kohdistui erityisesti kuntosaliharjoittelijoiden yhteisöllisyyteen, harjoittelun sosiaalisuuteen, sekä harjoitteluun miellettyjen terveysihanteiden tarkasteluun. Selkeästi tutkimuksen ulkopuolelle jätimme mm. harjoittelun fysiologiaa, haastateltavien henkilökohtaisia harjoitusohjelmia sekä mitattavien ominaisuuksien tarkasteluun keskittyviä näkökulmia. Tarkoituksena oli tuoda esille enemmänkin nykyisin voimakkaasti yleistyvä harjoittelumuoto ilmiönä, peilaten sitä olemassa olevaan tietoon ihmisten käyttäytymisestä ja siihen johtavista syistä. Haastateltavien kertomukset keskittyivät mieluummin hyvin kokonaisvaltaisiin tuntemuksiin, jotka varmistivat oman näkemyksemme tutkimuksen lopullisesta viitekehuksesta. Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (1997, 201) mukaan teemahaastattelussa on tyypillistä, että vastausten suuntaa on vaikea arvioida etukäteen.

Yhtenä mielenkiintoisena seikkana tulivat esille haastateltavien hieman ristiriitaiset mielipiteet heidän ruumiillisista tavoitteistaan suhteessa näkemyksiin niistä ruumiillisista seikoista, joita he pitivät tavoittelemisen arvoisena tai ihailtavina. Haastateltavat usein mainitsivat tärkeimmäksi motivoijakseen kokonaisvaltaisen hyvän olon ja yleiskunnan kohentumisen. Samalla kuitenkin hoikka ja harjoitetun näköinen ruumis nähtiin ihanteena. Kaikilla haastateltavilla fyysiset tavoitteet liittyivät ylimääräisten kilojen poistamiseen ja kehon muokkaukseen. Nuoremmilla haastateltavilla tavoitteet olivat yleisen hyvinvoinnin lisäksi erittäinkin tarkkoja ja vanhemmilla vastaavasti hieman yleisempiä. Myös Hesse-Biber (1996) näkee ruumiillisten tavoitteiden pyörivän naisilla erityisesti hoikkuuden

ympärillä ja Hänninen (1997) puolestaan miesvartalon lihaksikkuuden olevan yleisesti ihannoitavaa. Tämän tutkimuksen haastattelut tukevat näitä oletuksia, mutta toisaalta nämä fyysiset tavoitteet nousivat esille vasta kokonaisvaltaisempien tuntemusten jälkeisinä tavoitteina. Näin ollen haastateltavat aluksi ilmaisivat tavoitteidensa olevan hyvinkin kokonaisvaltaisia, eivätkä niinkään keskittyneet pelkästään fyysisiin ominaisuuksiin. Haastateltavien kommentteissa on kuitenkin lähdettävä oletuksesta, että vastaukset ovat totta. Toisaalta haastattelun luotettavuutta heikentää se, että haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 202).

Haastatteluista kävi selvästi ilmi fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteys. Samalla psyykinen hyvinvointi koettiin yhdeksi tärkeimmistä harjoittelun tavoitteista. Toiselle harjoittelu voi olla mieltä rauhoittava, toiselle taas piristävä. Erityisesti haastateltavistamme vanhimmat kuvailivat harjoittelun psyykkisten vaikutusten olevan erityisen tärkeitä. Samalla he nostivat esille psyykkisen vireyden vaikutuksia työssä jaksamiseen ja perhe-elämään. Haastateltujen miesten ja naisten mielipiteet olivat paljolti samansuuntaisia.

Haastateltavien kuvaillessa nykyisen harjoittelun alkutaipaleita oli kaikille yhteistä voimakas halu muutokseen. Kaikki mainitsivat elämäntilanteestaan seikkoja, joihin olivat kyllästyneet ja kaipasivat uudenlaisia virikkeitä. Syyt vaihtelivat fyysisen kunnon kokemisesta, rutinoituneen arjen piristämiseen liikuntaharrastuksen myötä. Tutkimuksen alkuvaiheessa oletuksemme oli, että kuntosaliharjoittelun aloittamisella haetaan muutoksia elämänrytmiin. Yllättävää kuitenkin oli, miten voimakkaasti muutostarpeen tunne vaikutti harjoittelun aloittamiseen.

Säännöllinen työ ja vakaa elämä sen kaikilla osa-alueilla antavat ihmiselle tunteen elämän hallinnasta. Säännöllinen liikuntaharrastus voidaan kokea samantyyppisenä elämänhallinnan tunteena. Tutkimuksessamme erityisesti naiset toivat esille säännöllisyyden vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin. Hyvä olo voidaan saavuttaa jo tiedolla siitä, että harjoittelu on suoritettu ja näin ollen toiminta oman hyvinvoinnin edistämiseksi on tehty. Haastatellut naiset myös selkeästi toivat esille totutusta harjoittelurutiinista poikkeamisen aikaansaamat melko voimakkaat psyykkiset reaktiot. Naiset myös suunnittelivat omat harjoitteluaikeensa selkeästi miehiä tarkemmin.

Vaikka miehet eivät maininneet reagoivansa harjoittelun epäsäännöllisyyteen yhtä voimakkaasti kuin naiset, he kuitenkin mainitsivat tavoittelevansa säännöllisyyttä ja olivat havainneet sen mukanaan tuoman hyvän olon tunteen. Erityisen mielenkiintoisen näkökulmasta tekee se, että tuntemus elämänhallinnasta ja tietoisuus omasta fyysisestä aktiivisuudesta onkin merkityksellisempää, kuin saavutetut fyysiset tulokset.

Edellistä käsitystä tukee myös haastateltavien näkemys siitä, että terveys ja hyvä olo näkyvät ihmisestä ulospäin. Hyvinvointi ja sen näkyminen eivät vastausten mukaan kuitenkaan edellytä välttämättä hoikkuutta tai muutoin urheilullista ulkomuotoa. Oman kehon ”kantaminen”, ryhdikkyys ja hyvä itsetunto voivat kertoa henkilöstä enemmän, kuin pelkästään harjoitettu keho. Laajempaakin keskustelua on aiheuttanut ruumiin ulkoisen muodon ja persoonallisuuden yhteys. Haastattelujen perusteella fyysinen aktiivisuus ja harjoittelun oloinen vartalo mielletään merkiksi oikeasta asenteesta ja itsestään huolehtivasta luonteesta. Vaikka ulkoinen olemus voikin vaikuttaa käsityksiin henkilön elintavoista ja harrastuksista, koettiin persoonallisuuden arviointi ulkonäön perusteella vaikeaksi ja epäeettiseksi.

Kuntosalit ja -keskukset muodostavat oman sosiaalisen yhteisönsä. Yhteisöä ja sen sosiaalisuutta kuvailevat erityisesti Taina Kinnunen (2001) ja Anne Sankari (1995) omissa tutkimuksissaan. Tässä tutkimuksessa mielenkiintoiseksi tulokseksi kohosi harjoittelun sosiaalisuuden yllättävän vähäinen huomiointi. Haastattelujen perusteella sosiaalisuus todettiin olemassa olevaksi ilmiöksi harjoittelussa, mutta haastateltavat eivät kokeneet sen olevan omassa harjoittelussaan merkityksellinen tekijä. Syy tähän vähättelyyn voi olla se, että sosiaalisuus käsitettiin pelkästään toisten kanssa keskusteluksi ja yhteistyöksi. Lisäksi haastateltavat vertailivat sosiaalisuuden tärkeyttä muihin tavoitteisiin, jolloin vastaukset myös selvästi olivat vähätteleviä. Huomioimatta jäivät vastauksissa näkemykset harjoitteluyhteisöstä ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Aikaisemmin mainittu tunne elämänhallinnasta pitää sisällään myös sosiaalisen näkökulman. Harjoittelun aloittamiseen tai uuden harjoittelupaikan valintaan vaikuttaa halu kuulua kyseiseen yhteisöön. Tiedostamatonta voi olla myös halu kertoa muille omasta aktiivisuudesta ja pyrkimyksestä parempaan terveyteen. Kuntosalilla toisilleen aikaisemmin vieraita ihmisiä yhdistää kiinnostus samaa harjoittelumuotoa kohtaan. Mikäli salin ilmapiiri on miellyttävä ja yksilölle sopiva, harjoittelu todennäköisesti jatkuu pidempään. Mikäli ilmapiiri ei ole

harjoittelijaa miellyttävä, ei harjoittelu myöskään jatku. Tämä kertoo selkeästi siitä, että yhteisöllisyyden tunteella on merkitystä. Huomiotta ei voi myöskään jättää kuntosaleilla harjoittelevien määrää. Suuri määrä harjoittelijoita samassa paikassa kertoo siitä, että sosiaalisuutta on vaikea olla huomioimatta.

Kuntosaliharjoittelu on myös yksi liikuntakasvatuksen ja liikunnanopetuksen osa-alue. Harjoittelumuodon ollessa suosittua aikuisväestön keskuudessa, voidaan tämän tutkimuksen tuloksia huomioida jo koululiikunnan puitteissa. Mikäli oppilaat saavat myönteisiä kokemuksia kuntosaliharjoittelusta koululiikunnan yhteydessä, on harrastuksen jatkaminen tai aloittaminen myöhemmin selvästi helpompaa. Tämä on yksi mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe ja sen merkitys varmasti tulevina vuosina entisestään korostuu.

Tutkimuksemme pyrkii avartamaan näkemyksiä kuntosaliharjoittelun nykytilasta ja suosion syistä. Toivomme tutkimuksemme antavan lukijalle mahdollisuuden pohtia ja peilata omia käsityksiään kyseisestä harjoittelumuodosta sekä mahdollisesti herättää uudenlaisen kiinnostuksen kokonaisvaltaista hyvinvointia kohti. Erityisesti kouluissa ja vapaa-ajan liikunnan merkeissä nuorten kanssa toimivat henkilöt saavat toivottavasti tutkimuksestamme uusia näkökulmia työhönsä.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Tampere: Vastapaino.
- Argyle, M. 1988. Bodily communication. 2. painos. London: Routledge.
- Aromaa, A., Koskinen, S. & Huttunen, J. 1997. Suomalaisten terveys. Kansanterveyslaitos. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita.
- Bauman, Z. 1992. Intimations of Postmodernity. London: Routledge.
- Blomqvist, J. 1996. Jyväskyläläisten kuntosalikävijöiden ruumiinkuvasta. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos
- Bongers, D. 1986. Male Body Image. Teoksessa E. Brähler (toim.) Body Experience. New York: Springer-Verlag Berlin Heidelberg 131 – 139.
- Bordo, S. 1993. Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body. University of California press: Berkley-Los Angeles-London.
- Donnelly, P. 1981. Toward a definition of sport subcultures. Teoksessa M. Hart, & S. Birrell (toim.) Sport in the sociocultural process. Dubuque: Wm. C. Brown, 565 – 587.
- Eichberg, H. 1987. Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Tampere: Vastapaino.
- El-Zein, M. & Kataja, M. 1994. Kuntoilijan kuva. Keuruu: Otava.
- Eskola, A. 1985. Persoonallisuustyypeistä elämäntapaan. Juva: WSOY.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: Gummerus, 133 – 157.
- Glassner, B. 1990. Fit for modern selfhood. Teoksessa H.S. Becker & M.M. McCall (toim.) Symbolic interaction and cultural studies. Chigago: The University of Chigago Press, 215 – 243.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hesse-Biber, S. 1996. Am I thin enough yet? New York: Oxford University Press.
- Hänninen, J. 1997. Mr. Finland ja miesruumiin estetiikka. Teoksessa E. Jokinen (toim.) Ruumiin siteet. Tampere: Vastapaino, 119 – 133.
- Inkinen, S. 1997. Kauan eläköön ruumis. Fitness 6/97, 38 – 47.

- Juva, T. 2001. Minäkuvan voi rakentaa myös lihavuuden ympärille. Raijakoo. Feministinen mielipide- ja kulttuurilehti 3. Saatavilla www-muodossa <URL:http://gamma.nic.fi/~raijakoo/sinikka.htm>. 7.10.2003.
- Karisto, A. 1988. Liikunta ja elämäntyyli. Teoksessa E. Sironen (toim.) Uuteen liikuntakulttuuriin. Jyväskylä: Gummerus, 43 – 74.
- Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Tampere: Tammer-Paino.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola, & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus, 68 – 85.
- Koskela, H. 1994. ”Tila on kuin tuhat lävistävää silmää”- ajatuksia tilakäsityksistä, kaupunkipelosta ja tilan kokemisesta. Naistutkimus 4. Helsinki: G-Print, 22 – 33.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus, 26 – 43.
- Litmanen, H., Pesonen, J. & Ryhänen, E. 2000. Kunnon kirja. Porvoo: WSOY.
- Manninen, M. 1996. Ruumis meidän. Pyhitetty on sinun nimesi. Ylioppilaslehti 1.11.1996. Saatavilla www-muodossa <URL:http://www.helsinki.fi/ylioppilaslehti/011196/ruumis2.html>.5.6.2003.
- Mäkelä, T. 1992. Juokse tai kuole! Liikuttaja: Liikuntakulttuurilehti. 2/1992. Helsinki: Opiskelijoiden liikuntaliitto, 9.
- Nissinen, A., Kauhanen, J. & Myllykangas, M. 1994. Kansanterveystiede. Juva: WSOY.
- Nykyri, T. 1996. Naiseuden naamiaiset. Nuoren naisen discoruumiillisuus. Nykyculttuurin tutkimusyksikön julkaisu 48. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 151. Tampere: Tammer-paino.
- Pakkanen, I. 2003. Terveiden vaaliminen saa miehen laihduttamaan. Ahjo. Metallityöväen liiton jäsenlehti. 16. 28.8.2003. Saatavilla www-muodossa <URL: http://www.metalliliitto.fi/16-03laihдутus.htm>. 7.10.2003.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena: johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Puhakainen, J. 1998. Kesytyt kehot. Tampere: University Press.

- Purhonen, S. & Turunen, T. 1999. Katseenalaiset vartalot: Suomalaisten naisten käsityksiä ulkonäöstään ja sukupuolisesta vetovoimastaan kulttuurisen hoikkuusihanteen näkökulmasta. Naistutkimus 4. Tampere: City offset, 30 – 48.
- Rahkonen, J. 2003. Lisätarjonta houkuttaa kuntokeskuksiin. Keski-suomalainen 22.4.2003. 11.
- Roos, J. P. 1988. Elämäntavasta elämäkertaan. Elämäntapaa etsimässä 2. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Roos, J. P. 1989. Liikunta ja elämäntapa. Nautintoa vai itsekuria. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 14. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: vinkkejä aloitteleville tutkijoille. Jyväskylä: PS-kustannus, 158 – 170.
- Sankari, A. 1995. Kuntosaliruumis. Kappaleita nuorten aikuisten ruumiillisuuksista. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 44. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Sironen, E. 1988. Uuden liikuntakulttuurin visiot. Teoksessa E. Sironen (toim.) Uuteen liikuntakulttuuriin. Jyväskylä: Gummerus, 11 – 38.
- Strassoldo, R. 1993. Tilan sosiaalinen rakenne. J. Mänty (toim.) Yhdyskuntasuunnittelun laitoksen julkaisuja 21. Tampere: Tampereen teknillinen korkeakoulu.
- Turner, B. 1984. The Body and Society. Oxford: Blackwell.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki : Kirjayhtymä.
- Virtamo, J. 1989. Bodaus. Helsinki: Otava.
- Ziehe, T. 1992. Kuinka ruumiista on tullut moderni? Teoksessa E. Sironen, A. Tiuhonen & V. Veijola (toim.) Urheilukirja. Tampere: Vastapaino, 277 – 287.

LIITTEET

Liite 1. Tutkijoiden esiymmärrykset

Laurin esiymmärrys

Omat ensimmäiset kokemukseni kuntosaliharjoittelusta ajoittuvat kymmenen vuoden taakse. Ennakkoon minulla oli jo jonkinlainen kuva mielessäni isoja painoja nostavista raskaasti hengittävästä miehistä sekä tunkkaisesta ja pimeästä kellarisalista. Yllätyksekseni sali oli avara ja valoisa, taisi nurkassa olla jokunen viherkasvikin tuomassa viihtyisyyttä. Tämän lisäksi salilla harjoitteli aivan tavallisen näköisiä ihmisiä. Ensimmäisellä kuntosalikäynnilläni oli kuntosaliohjaaja apuna. Minulle tehtiin henkilökohtainen harjoitusohjelma ja kävimme ohjaajan kanssa yhdessä läpi laitteet sekä oikeat suoritustekniikat.

Henkilökohtaisesti kuntosali on ollut minulle lähinnä harjoituspaikka ja voimaharjoittelu on liittynyt lähes itsestäänselvytenä osana muiden lajien harrastamiseen. Omaan harjoitteluuni on kuulunut kestovoimatyypisistä harjoittelusta maksimipainoilla tehtäviin nostoihin. Joskus harjoitukset olivat niin rankkoja, etten pysynyt omilla jaloillani. Päällimmäisenä mielikuvana minulla kuitenkin on harjoittelun jälkeinen tunne jota ei pysty vertaamaan mihinkään muuhun tunteeseen. Kuntosali kokemukseni ovat pääasiassa Jyväskyläläisiltä kuntosaleilta mutta väliin mahtuu myös vuoden mittainen vaihtopuolivuosi U.S.A:ssa ja kokemukset paikalliselta kuntosalilta. Pääpiirteissään kuntosalit ovat tunnelmaltaan samankaltaisia ja harjoittelijat tekevät omaa treeniään keskittyneesti. Myös salilaitteet ovat samanlaisia ja usein samalta valmistajalta. Lisäksi harjoittelijoiden käytös on ollut samanlaista kaikilla kuntosaleilla joilla olen käynyt, eli rauhallista ja hillittyä. Kaikilla kuntosaleilla myös on tapana voida pyytää toisia harjoittelijoita varmistamaan nostoissa ja antamaan kuntosalilaitteessa toiselle harjoittelijalle vuoro oman harjoittelun lomassa.

Nykyään aktiivisen kilpaurheilun harrastamisen jäätyä vähemmälle on kuntosali saanut erilaisen merkityksen. Nykyään omakohtainen kuntosaliharjoitteluni liittyy lihaskunnan

ylläpitämiseen, nykyihanteen mukaisesti ulkonäöllisiin seikkoihin sekä toimii vastapainona arkiselle aherrukselle. Omat lähtökohtani huomioon ottaen minä ymmärrän kuntosalin (entisen) kilpaurheilijan näkökulmasta ja ne merkitykset ja mielikuvat jotka minulla on kuntosaliharjoittelusta eroavat varmasti ”tavallisen harrastajan” näkemyksistä.

Kuntosali tilana ja asiakaskuntanaan on sinänsä jo kiinnostava ilmiö. Se on ikään kuin pieni yhteisö omine sääntöineen ja tapoineen. Tämän tutkimuksen myötä olemme tunkeutumassa hieman pintaa syvemmälle erään kuntosalin pieneen yhteisöön haastatteleamalla muutamaa harjoittelijaa selvittäen heidän näkemyksiään harjoittelusta, suhteesta harjoittelun ruumiillisuuteen sekä psyykkiseen puoleen. Lisäksi utelemme heidän näkemyksiään muista harjoittelijoista sekä kuntosalin tiloista.

Petrin esiymmärrys

Oma kuntosaliharjoitteluni alkoi yläaste-ikäisenä osana jalkapalloharrastuksen harjoittelua. Tuolloin joukkue otti myös voimaharjoittelun mukaan ohjelmaansa. Harjoittelu tapahtui perinteisillä kellarisaleilla, joiden laitevalikoima oli niukka, mutta riittävä. Samanaikaisesti rakentelin myös kotikäyttöön punnerruspenkin ja levytangon painoineen. Lukio-aikoina, n.17-vuotiaana, hankin ensimmäisen kuukausikortin paikalliseen kuntosaliin, jossa harjoittelu jatkuikin parin vuoden ajan. Tuolloin salin omistaja oli kehonrakentaja, joka opasti harjoitusohjelmien laadinnassa. Siitä lähtien omakohtainen kiinnostus erilaisiin harjoitusmenetelmiin ja niiden soveltaminen eri tarpeisiin on kasvanut.

Tuolloin jo kiinnitin huomioita kuntosalilla harjoittelevien yhteisöllisyyteen. Vaikka pienimuotoista kilpailuakin oli havaittavissa, oli tunnelma salilla aina rento ja kotoinen. Harjoittelijat muodostivat oman yhteisönsä, joka toimi myös salin ulkopuolella, vaikka jäsenet olivat toisilleen vieraita. *Kaverista en tiedä mitään, mutta sekin harjoittelee meidän salilla, se on ihan ok tyyppi.*

Oma suhtautuminen harjoitteluun sai uuden suunnan liikunnallisten opintojen myötä. Liikunnanohjaajatutkimuksen ja liikuntatieteellisen tiedekunnan opinnot johtivat lopulta siihen, että opiskelujen ohella aloitin työskentelemisen kuntosalilla henkilökohtaisena ohjaajana ja ryhmäliikunnanohjaajana. Työ on pitänyt sisällään harjoittelijoiden

tavoitteellisuuden arviointia, kokonaisvaltaisten harjoitusohjelmien laadintaa sekä luonnollisesti oikeiden suoritustekniikoiden opettamista. Kuluneen kolmen vuoden aikana kuntosalimiljöö eri ilmiöineen on tullut tutuksi. Kyseessä olevan tilan sosiologian ilmiöiden kiinnostavuus oli myös lähtösykäys tämän pro-gradu tutkimuksen tekemiselle.

Kuntosalilla harjoitellaan, koska se on helppoa ja tehokasta. Harjoittelijan ei itse tarvitse hankkia kalliita välineitä, vaan maksamalla kuntosalin käyttömaksun pääsee laitteilla harjoittelemaan. Kuntosaliharjoittelun hyödyllisyys hyvän kunnon ja olon sekä painonhallinnan saavuttamiseksi on saanut tuekseen useita tutkimuksia. Urheilijoille kuntosali on paikka luoda pohja omalle lajiharjoittelulle, lajista riippumatta.

Yhteiskunnallisesti kuntosaliharjoittelu on aina ollut hyväksytty kuntoilumuoto. Kuitenkin viimeisten vuosien aikana se on muuttunut jopa muotilajiksi, jonka mainitseminen omaksi lajikseen on monille tärkeää, vaikka harjoittelu olisikin satunnaista. Useimmat harjoittelijat haluavat antaa salilla itsestään kokeneen kuvan. Tämä viesti halutaan antaa sekä oman sukupuolen että vastakkaisen sukupuolen edustajille. Harva haluaa ja uskaltaa olla aloittelija. Toisaalta muutama rohkea aloittelija saattaa saada aikaiseksi suurenkin tunnelman muutoksen. Olemalla rohkeasti aloittelija hän voi rohkaista muitakin samalla tasolla olevia harjoittelemaan oman tasonsa mukaisesti ja toisaalta hiukan kokeneemmat ymmärtävät nopeasti oman roolinsa tärkeyden esimerkin näyttäjinä. Tuskin on tavallista kuntoilijaa, joka aidosti on harrassaan, mikäli joku kysyy häneltä neuvoa vaikkapa laitteen toiminnasta. Omille kavereille saatetaan helposti harmitella moista häirintää, tarkoituksena tukea käsitystä omasta kokemuksestaan. Mikäli kuntosalille muodostuu vähemmän kilpailullinen ilmapiiri, se varmasti houkuttaa uusia harjoittelijoita harrastuksen pariin. Parasta asiassa olisi se, että sellaiset henkilöt, joiden terveydentilan ja hyvinvoinnin kannalta harjoittelu olisi kaikkein tärkeintä, innostuisivat liikunnasta. Kokeneet harjoittelijat saavat osakseen ihailua ja kunnioitusta. Heidän kannaltaan olisi tärkeä huomata myös oman asennoitumisen merkitys, sillä helposti lähestyttävä ja aloittelijat hyväksyvä harjoittelija saa osakseen vielä suurempaa kunnioitusta.

Liikkuvaa ihmistä aina tarkkaillaan, oli kyseessä katu tai urheilukilpailu. Kuntosalilla harjoittelijoilla on yllään harjoitteluun sopivat vaatteet, jotka joissain tapauksissa voivat olla melko paljastavia. Useat eivät halua pukeutua paljastavasti tai ihonmyötäisesti, koska eivät halua paljastaa kehoaan vieraille ihmisille. He eivät koe oloaan miellyttäväksi mikäli

huomaavat, tai olettavat jonkun seuraavan heidän harjoitteluaan. Mikäli harjoittelija on saavuttanut mieleisiään tuloksia, saattaa hän helpommin myös pukeutumisellaan tuoda esiin näitä seikkoja. Miehillä on hihatton, tiukka paita ja naisilla vartalonmyötäinen sekä mahdollisesti vyötärön paljastava vaate. Valtaosa harjoittelijoista kuitenkin varmasti pohtii mitä pukee ylleen kuntosalilla. Tarve saada hyväksyntää, tuoda esille omia edustavia puoliaan tai halu pysyä huomaamattomana joukossa ovat eräitä yleisiä perusteluita vaatevalinnoille. Tavallisuus miellyttää useimpia, eikä kuntoilija ei tunne oloaan kotoisaksi kuntosalissa, joka on täynnä sellaisia kokeneita harjoittelijoita, jotka selvästi haluavat esittäytyä ja esitellä harjoittelunsa tuloksia. Toisaalta tähän ryhmään kuuluvat henkilöt usein myös saavat osakseen aiheetontakin arvostelua.

Kuntosaliharjoittelu jatkuu, mikäli harjoittelija tuntee harjoittelumiljöön omakseen.

Ilmapiiri on miellyttävä ja ihmiset ovat hänen kaltaisiaan tai lähellä sitä. Harjoittelijalla on oma suunnitelma ja hän on hahmottanut tilan kokonaan. Hän voi tulla paikalle jännittämättä, rentona, tietäen mitä edessä on ja tietäen miten hän tulee toimimaan. Mikäli harjoittelija on epävarma edellä mainituista asioista, on mahdollista ja jopa todennäköistä, ettei harjoittelu jatku samassa paikassa, eikä ehkä edes samassa muodossa

Liite 2. Teemahaastattelurunko

Taustaa

- kerro nimesi ja syntymävuotesi
- oletko syntyperäinen jyvaskyläläinen
- mikä on koulutuksesi
- entä nykyinen ammattisi
- onko sinulla perhettä (jos on lapsia, niin minkä ikäisiä)

Liikunnallinen tausta / suhtautuminen liikuntaan

- mistä liikunnasta pidit koulussa
- kuinka aktiivinen olit koulun liikuntatunneilla
- oletko harrastanut jotain lajia kilpatasolla tai onko sinulla jotain pitkäaikaista urheiluharrastusta
- harrastatko vielä samaa lajia, milloin lopetit k.o lajin harrastamisen
- onko tullut jotain muita lajeja em. lisäksi (mitä muuta liikuntaa nykyisin harrastat kuntosalin lisäksi ja kuinka usein)
- onko sinulla muita harrastuksia liikunnan lisäksi
- seuraatko urheilua ja miten seuraat...tv, paikanpäällä
- mitä lajeja seuraat
- mitä liikunta merkitsee sinulle

Harjoittelu kuntosalilla

- missä yhteydessä kävit kuntosalilla ensimmäisen kerran ja milloin se oli
- koitko mielestäsi minkäänlaista kynnystä ensimmäisen käyntisi yhteydessä, miksi / miksi ei
- miksi alunperin aloitit harjoittelun kuntosalilla , kuinka säännöllisenä harrastus on jatkunut siitä asti
- koitko mielestäsi kynnystä tulla kuntomaailmaan
- milloin aloitit harjoittelun Kuntomaailmassa, miksi
- harjoittelitko aikaisemmin muualla
- mainitse muutamia tärkeimpiä tavoitteitasi (nykyisiä tavoitteitasi)

- ovatko tavoitteesi muuttuneet tai tarkentuneet alkuvaiheen jälkeen ja mihin suuntaan
- oletko saavuttanut tavoitteitasi
- mitä hyötyä näet itsellesi olevan harjoittelusta
- onko sinulla harjoitusohjelma (onko joskus ollut)
- laaditko ohjelman itse, tai kuka on laatinut ohjelman
- mihin vuorokauden aikaan yleensä harjoittelet
- mihin aikoihin viikossa harjoittelet
- mihin vuodenaikaan harjoittelet eniten ja milloin vähiten
- miten suhtaudut pidempiin odottamattomiin taukoihin harjoittelussasi, tai yksittäisen harjoituksen väliinjäämiseen

Sosiaalisuus

- onko harjoittelusi sosiaalista - mikä tekee harjoittelusta sosiaalista
- onko sosiaalisuus mielestäsi tärkeä tekijä harjoittelussasi
- harjoitteletko yksin vai onko sinulla harjoittelukaveri
- pidätkö tyhjistä vai täydestä salista
- keskusteletko muiden salilla harjoittelevien kanssa harjoittelun aikana
- oletko tutustunut muihin ihmisiin harrastuksen kautta
- onko muissa harjoittelijoissa olemassa joitain ominaisuuksia mitkä häiritsevät sinua
- mitä mieltä olet vain naisille suunnatuista kuntosaleista

Ruumiillisuus

- millaisessa fyysisessä kunnossa arvioisit itsesi olevan (tuntuuko, että jaksaa paremmin, enemmän, isommilla painoilla)
- millaisessa kunnossa haluaisit olla, mitä erityisesti haluaisit kehittää
- näkyykö mielestäsi terveys ulospäin
- mitä vartalo kertoo ihmisestä / kertooko mielestäsi vartalo ihmisestä
- mitä ulkonäkö merkitsee sinulle
- miten tärkeä harjoittelun motivoija oma ulkonäkö sinulle on
- mitä haluaisit muuttaa harjoittelun avulla omassa ulkonäössäsi
- vaikuttaako harjoittelu mielialaasi
- pitääkö mielestäsi kuntosalilla olla peilejä ja mihin niitä tarvitaan

Miljöö, tilat

- käytkö ohjatuilla tunneilla – millä tunneilla
- miksi juuri niillä tunneilla / miksi et käy ohjatuilla tunneilla
- oletko aikaisemmin käynyt eri tunneilla kuin nykyisin
- vertaile ohjattua ja omatoimista harjoitteluasi (miten vaikuttaa motivaatioon ti intensiteettiin)
- mitä seikkoja pidät tärkeinä harjoitustiloissa (mitä mieltä olet Kuntomaailman tiloista)
- vaikuttaako kuntosalilla saamasi palvelu harjoitteluusi (millaista palvelua olet saanut)
- millainen tunnelma salilla mielestäsi on (voitko verrata muuhun)
- millainen tunnelma ohjatuilla tunneilla mielestäsi on
- mitkä seikat vaikuttavat tunnelmaan
- mitä mieltä olet Kuntomaailman ohjaajista
- miten em. seikat vaikuttavat harjoittelumotivaatioosi
- (mitä erityisesti kehittäisit Kuntomaailman toiminnassa)